El batido Strawberry Surf Rider de 24 onzas de Kelly Korg contenía 71 gramos de azúcar. Recomiendo encarecidamente beber cantidades moderadas de jugo y, cuando lo haga, consumir jugo recién exprimido. Los jugos embotellados se calientan para garantizar su seguridad y estabilidad, lo que reduce su contenido de nutrientes y compromete su excelente sabor natural. Es preferible preparar su propio jugo que comprarlo en un bar de jugos, donde la bebida puede ser bastante cara y viene con estándares de calidad inciertos para la selección de productos.

Dicho todo esto, una porción moderada de jugo fresco (o incluso jugo embotellado) difícilmente puede describirse en términos críticos, y es una buena opción de nutrientes en los días en los que no puedes obtener alimentos integrales adecuados (como cuando viajas). Además, no me gusta que me etiqueten con el mismo pincel que Atkins y otros "carbófobos" de todo tipo. Si sus ojos están saltando de un lado a otro de la página tratando de distinguir qué frutas son buenas y cuáles no, ¡relájese! Si ha dejado de lado los cereales y ha pasado a priorizar sus opciones de fruta, está muy por delante en la batalla por comer alimentos integrales y nutritivos y evitar los alimentos procesados.

No estoy recomendando que te quedes sentado a un lado del picnic del 4 de julio, mirando cómo otros comen los perritos calientes, las mazorcas de maíz y la sandía. Disfruta de la sandía sin remordimientos (olvídate de las dos primeras y come tu propio salmón salvaje ahumado como plato principal). Simplemente sé un poco más comedido con las frutas de la lista de moderación, en particular si estás persiguiendo objetivos ambiciosos de reducción de grasa.

Clasificación de Fruit Power

Esta no es una lista exhaustiva, pero debería ayudarte a navegar con éxito por el supermercado (o, mejor aún, por el mercado de agricultores). Cada lista está ordenada de mejor a peor.

Métodos de cultivo

Silvestres: difíciles de encontrar, pero la mejor opción debido a su alta producción de antioxidantes (piense en la supervivencia del más apto) y la falta de cultivo. ¡Plante sus propias plantas o busque en el mercado de agricultores!

Orgánico local: opción superior en cuanto a valor nutricional, sabor y seguridad.

Convencional local: Superior a la orgánica remota por su frescura y momento ideal de recolección. Lavar a fondo con jabón o solución vegetal.

Orgánico remoto: se ubica por debajo del convencional local debido a los efectos nocivos del transporte y la recolección prematura que comprometen el valor nutricional.

Convencional remoto: se debe evitar estrictamente debido a su menor valor nutricional y al riesgo de pesticidas. (Sugerencia: si no es temporada en su zona, ¡no la coma!)

Fruta transgénica: ni lo pienses. En lugar de eso, pregúntate: "¿Qué haría Grok?". No hace falta decir más.

Valor nutricional

Destacable: Frutas con alto contenido en antioxidantes y bajo índice glucémico, incluidas todas las bayas y frutas con hueso (sin hueso).

Excelente: frutas con menor contenido de antioxidantes y mayor índice glucémico, incluidas manzanas, plátanos, cerezas, kiwis y granadas.

Tenga moderación: frutas con bajo contenido de antioxidantes y alto índice glucémico, incluidas dátiles, frutos secos (todos), uvas, mangos, melones, nectarinas, naranjas, papayas, piñas y mandarinas.

Riesgo de los pesticidas

Riesgo bajo: Frutas con piel dura y no comestible, incluidas bananas, aguacates, melones, naranjas, mandarinas, mandarinas, piñas, kiwis, mangos y papayas.

Alto riesgo: Frutas con piel blanda y comestible, incluidas manzanas, albaricoques, cerezas, uvas, nectarinas, melocotones, peras, pasas, frambuesas, fresas y tomates.

Las 10 frutas favoritas de Mark

Naturalmente, todo lo que aparece en esta lista supone que se trata de una variedad orgánica cultivada localmente. Consulta las tres secciones anteriores para asegurarte de que el riesgo de pesticidas se minimice y, por lo demás, elijas la mejor fruta posible y evites las frutas problemáticas. Estas están en mi orden de clasificación personal, pero, una vez más, cualquier fruta de esta lista es superior.

1. Arándanos, fresas, frambuesas, moras y casi todas las demás bayas. 2. Cerezas.

3. Ciruelas

pasas 4.

Manzanas 5. Melocotones

6. Peras

7. Higos

8. Pomelo 9.
Kiwis 10.
Albaricoques

Alimentos de origen animal

En la época de Grok, la mayor parte de las calorías de la dieta humana (según las estimaciones, entre el 45 y el 85 por ciento, según la geografía) provenían de la ingestión de una gran variedad de animales, entre ellos insectos, larvas, anfibios, aves, sus huevos, pescado y mariscos, pequeños mamíferos y algunos mamíferos más grandes. En general, quienes vivían más cerca del ecuador consumían más plantas y menos alimentos de origen animal, mientras que quienes vivían en latitudes más frías, con menos opciones vegetales, consumían más carne. Estas fuentes de carne proporcionaban cantidades significativas de proteínas y todo tipo de ácidos grasos esenciales y vitaminas. Grok solía ingerir hasta 300 o 400 gramos de proteínas y hasta 200 gramos o más de grasa al día en épocas de abundancia, y aun así mantenía un físico esbelto. Por supuesto, también comía cantidades muy limitadas de carbohidratos, producía niveles moderados de insulina y destacaba por utilizar la grasa almacenada como combustible. Estas descomposiciones de macronutrientes le permitían desarrollar o conservar la masa muscular y le proporcionaban combustible suficiente tanto para largas caminatas como para breves ráfagas de velocidad.

“Mi animal favorito es el bistec. —
Fran Lebowitz
Autor y humorista estadounidense”

Los alimentos de origen animal son saludables y nutritivos y te ayudarán a reducir el exceso de grasa corporal, a desarrollar músculos magros y, en general, a mejorar tu rendimiento. Si bien respeto mucho a quienes tienen objeciones filosóficas al consumo de carne animal, quiero disipar la creencia convencional de que una dieta rica en alimentos de origen animal conduce a la obesidad y a enfermedades cardíacas o que el vegetarianismo es, de alguna manera, más saludable. Nos guste o no, nuestros cuerpos han evolucionado durante dos millones de años a base de alimentos de origen animal, desde que el consumo de carne se convirtió en un factor de supervivencia y un detonante de la expansión de la población en la Tierra (nuestra capacidad para migrar a latitudes más altas dependía de que desarrolláramos genes “adaptativos a la carne”).

El hecho es que ninguna cultura o sociedad ha sobrevivido durante un período prolongado con una dieta sin carne. Si bien parecería ser mucho más fácil vivir y evolucionar sin tener que correr y matar animales, la verdad es que necesitamos fuentes de energía concentradas y ricas en nutrientes como la carne para apoyar el desarrollo acelerado del cerebro, nuestra característica distintiva que

Nos ha llevado a la cima de la cadena alimentaria. Es de destacar que se necesitan alrededor de 500 calorías al día solo para alimentar el cerebro humano (tanto primitivo como moderno). La evidencia antropológica sugiere firmemente que fueron las proteínas y los ácidos grasos omega-3 de los alimentos de origen animal los que proporcionaron tanto las materias primas como la energía necesarias para que el cerebro humano creciera a lo largo de la evolución. Nuestra capacidad de cazar y atrapar animales y cocinar su carne (la cocción hace que la carne sea más fácil de masticar, tragar y digerir) fue fundamental para nuestra diversificación y alejamiento de nuestros primos simios, en su mayoría vegetarianos.

En este punto de nuestra discusión, es importante reconocer que durante la última década, algunos estudios sobre el consumo de carne roja han dado lugar a titulares alarmantes que afirmaban que el consumo "excesivo" de carne roja puede estar asociado con un riesgo ligeramente mayor de cáncer y enfermedades cardíacas. Sin embargo, en todos los estudios de este tipo realizados hasta la fecha, no ha habido distinción ni separación entre los grupos que consumieron carne roja orgánica, sin hormonas, alimentada 100% con pasto o "limpia" de otro modo frente a la gran mayoría de los participantes que comieron las carnes estándar cargadas de hormonas, alimentadas con granos y cargadas de antibióticos que denuncio aquí. Tampoco ha habido ninguna correlación necesaria con la ingesta de carbohidratos (recuerde que los carbohidratos y las grasas consumidos juntos aumentan la producción de triglicéridos de ambas fuentes). La mayoría de estos estudios (en los que los participantes informan ellos mismos de su ingesta alimentaria) incluyen en la categoría general de carne roja todo tipo de carnes procesadas (perritos calientes, salchichas para el desayuno, cecina tratada químicamente, tocino, mortadela, salami). Estos alimentos pueden contener conservantes que actúan como posibles carcinógenos. Además, su valor nutricional se ve reducido por el procesamiento mecánico y la adición de conservantes, colorantes artificiales y, a menudo, un nivel significativo de azúcares simples o edulcorantes artificiales. Por supuesto, el Plan Primario sugiere que, en general, evites estas carnes.

Los autores de estos estudios también ofrecen otra posible explicación para el aumento mínimo de los riesgos: la cocción excesiva de la carne. Es posible que haya oído que algunas formas de carne chamuscada, quemada o demasiado cocida pueden contener subproductos químicos alterados por el calor llamados aminas heterocíclicas (o HCA), que pueden ser cancerígenos si se consumen con frecuencia durante largos períodos de tiempo. Dado que la humanidad ha estado cocinando con fuego durante cientos de miles de años, es evidente que hemos desarrollado una serie de adaptaciones genéticas naturales que nos permiten comer la mayoría de los alimentos cocinados correctamente sin problemas. Además, algunos estudios indican que el consumo de alimentos ricos en antioxidantes (como frutas, verduras, hierbas y especias, e incluso vino tinto) junto con carnes cocidas puede neutralizar esencialmente cualquier HCA durante la digestión. Por supuesto, utilizando técnicas de cocción adecuadas, evitando los alimentos fritos o asados a fuego alto, es posible que no se produzcan efectos secundarios.

Las carnes y el consumo de ciertos tipos de carne cruda (sushi, tártaro, etc.) pueden ayudarle a eliminar el riesgo por completo.

Si bien es indiscutible que nuestros cuerpos prosperan gracias a los nutrientes ricos y únicos que proporcionan los alimentos de origen animal, es posible (aunque bastante difícil) estar sano y disfrutar de una dieta nutritiva sin consumir carne.
Sin embargo, será un verdadero desafío obtener suficiente proteína y grasa (o simplemente suficientes calorías) para alimentar un estilo de vida activo y, al mismo tiempo, evitar los cereales y otros carbohidratos procesados. Por elección o por defecto, estos alimentos constituyen un alto porcentaje de calorías para los vegetarianos y veganos. Si consume cantidades moderadas o altas de cereales en un esfuerzo por compensar la ausencia de carne, probablemente se enfrentará a una serie de posibles problemas de salud, como detallaré en el próximo capítulo.

Las grasas animales que se utilizan para cocinar (por ejemplo, manteca de cerdo, sebo, grasa de pollo y mantequilla) han sido difamadas durante mucho tiempo por la sabiduría convencional en el movimiento hacia los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) que se ha extendido por las últimas generaciones. Sin embargo, las grasas saturadas (sólidas a temperatura ambiente, a diferencia de los PUFA) son las grasas más beneficiosas para cocinar. No están repletas de micronutrientes, por lo que es posible que desee limitarlas un poco a favor de fuentes de calorías más densamente nutritivas (como la carne o las verduras que pueda estar cocinando). Sin embargo, no son del todo malas para usted, como nos han condicionado a creer. En cambio, los PUFA contienen demasiado omega-6 y pueden contribuir significativamente a las condiciones de oxidación e inflamación detalladas en el Capítulo 3.
En el recuadro “Introducción de Mark a las grasas y los aceites” más adelante en este capítulo, detalla mis grasas y aceites favoritos, así como también cuáles evitar.

Carne y aves

Muchas de las objeciones de salud de la sabiduría convencional al consumo de alimentos animales se pueden contrarrestar fácilmente comiendo fuentes orgánicas de carne, una sugerencia que, en mi opinión, es muy recomendable debido a la calidad extremadamente pobre de muchos de los alimentos animales procesados convencionalmente de la actualidad.
Los animales de granja producidos en masa pueden contener hormonas (para que crezcan más rápido y, por lo tanto, aumentar las ganancias), pesticidas (ingeridos de sus propias fuentes de alimentos inferiores; los defensores vegetarianos afirman que entre el 80 y el 90 por ciento de la exposición total a pesticidas en la dieta proviene del consumo de carne, aunque eso es cuestionado por la EPA) y antibióticos (para prevenir enfermedades generalizadas resultantes del consumo de alimentos inmunosupresores y de vivir en ambientes artificiales suc

Estos tres chiflados pueden arruinar realmente tus esfuerzos por comer de manera saludable.

Además, el ganado, los pollos y otros animales que se crían en masa en la actualidad se alimentan con una dieta de cereales fortificados, que tienen un efecto similar en sus cuerpos que en los humanos. Si compras carne en una cadena de supermercados o en una gran superficie, es muy probable que acabes comiendo un animal desnutrido, resistente a la insulina y, muy posiblemente, enfermo, cuya carne tiene un alto contenido de grasas omega-6, muy lejos, desde el punto de vista nutricional, de las matanzas frescas, magras y salvajes de Grok. Por último, muchas personas se ven obligadas a evitar la carne por razones humanitarias. Los animales que normalmente consumimos consumen la mitad de nuestra cosecha; sus desechos contaminan el aire, los ríos y los arroyos; y muchos afirman que están sometidos a un trato horrendo en instalaciones de producción insalubres (como se detalla en libros como Fast Food Nation, The Omnivore's Dilemma, Diet for a New America e incluso Skinny Bitch).

Por estos motivos, le recomiendo encarecidamente que busque carne orgánica certificada por el USDA siempre que sea posible. Claramente, existe un continuo en el que puede encontrar opciones que están a varios grados de distancia de lo ideal. Si bien la carne ideal sería la de un animal salvaje con mucha masa magra, poca grasa y una dieta natural nutritiva y rica en omega-3, no hay muchos de ellos circulando por el continente en estos días. Si no hay carnes de animales criados orgánicamente, las alternativas adecuadas serían la carne sin hormonas ni antibióticos o la carne de animales que hayan sido "100% alimentados con pasto" o "100% terminados con pasto" (como se indica en la etiqueta). Si bien hay una regulación mínima en esta industria, puede informarse, obtener fuentes confiables de carnes más saludables y aliviar casi todas las objeciones mencionadas anteriormente. Afortunadamente, la popularidad de la alimentación orgánica está aumentando vertiginosamente, por lo que debería tener buena suerte para encontrar productos animales más saludables en su área. Si no es así, puede utilizar algunos de los excelentes recursos en Internet, como americangrassfedbeef.com y eatwild.com.

Además de estar libres de hormonas, pesticidas y antibióticos, los animales criados orgánicamente ofrecen niveles más altos de grasas omega-3 y monoinsaturadas saludables (de dos a seis veces más omega-3 que la carne de res comercial). La razón principal para evitar las carnes comerciales con un alto contenido de grasa es que estos animales, al igual que los humanos, tienden a almacenar toxinas (residuos de pesticidas, hormonas y metabolitos de antibióticos) en sus células grasas. Si, por razones de presupuesto o disponibilidad, te encuentras comiendo una fuente de carne que no es la ideal, elige siempre los cortes más magros posibles y recorta el exceso de grasa. Esto limitará significativamente tu posible exposición a estas toxinas.

Un pequeño encuentro para su carne

A continuación se presentan breves descripciones de las etiquetas habituales en los productos cárnicos para ayudarle a tomar decisiones de compra informadas. Es cierto que abordar este tema es extremadamente difícil. Se utilizan todo tipo de términos impresionantes para convencerle de que está comiendo un producto que es superior a los animales convencionales producidos en masa que son la norma hoy en día. Muchos de los términos no tienen una designación oficial o no están regulados de manera significativa. Para obtener más información, The Omnivore's Dilemma, de Michael Pollan, es un libro muy valorado que ofrece amplios comentarios sobre el tema de comer carne de manera saludable.

Carne orgánica certificada: esta es la mejor opción para la carne. El USDA está haciendo un esfuerzo serio para hacer cumplir una definición nacional integral del término "carne orgánica certificada". Quienes usan la etiqueta están sujetos a inspecciones regulares (por terceros aprobados por el USDA) y requisitos de mantenimiento de registros. La carne orgánica certificada proviene de animales criados con pasto o granos sin antibióticos, hormonas, ingeniería genética, irradiación, lodos de depuradora o ingredientes artificiales. Además, a los animales orgánicos certificados se les proporcionan "condiciones que permiten el ejercicio, la libertad de movimiento y la reducción del estrés apropiados para la especie". La carne orgánica certificada probablemente sea rivalizada en calidad de salud por animales criados localmente de una fuente confiable (que podrían no tener una designación oficial debido a que se trata de una operación de tamaño pequeño u otras razones económicas).

Certificado: El Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA ha evaluado la carne en cuanto a clase, grado u otras características de calidad (por ejemplo, carne Angus certificada).

Libre de químicos: este término vago no está definido ni reconocido por el USDA y prácticamente no tiene un significado significativo en un paquete.

Convencional (es decir, sin ninguna designación especial): es probable que esté comprando un animal producido en masa, criado con granos de engorde con residuos de pesticidas, hormonas de crecimiento y antibióticos y, a menudo, tratado de manera inhumana.

Etiquetado de país de origen (COOL): este programa de etiquetado, regulado por el USDA, especifica dónde se crió, sacrificó y procesó el animal, a veces incluye varios lugares. Al igual que con los productos agrícolas, se prefieren los productos locales.

De corral: se aplica únicamente a las aves de corral, lo que indica que los animales tienen "acceso" al aire libre. Sin embargo, el término de corral no tiene una definición legal ni una verificación de terceros, y muchos productores hacen recortes para colocar la impresionante distinción en sus etiquetas. Además, el término no garantiza que la carne esté libre de hormonas y antibióticos.

Fresco: esta etiqueta implica que la carne no ha sido congelada (temperatura interna que desciende por debajo de los 26 grados Fahrenheit) antes de la venta. No se relaciona con la forma en que se crió, alimentó o sacrificó al animal y no está verificada por terceros.

Alimentado con pasto, terminado con pasto, criado en pastura, terminado con pasto, etc.: estas designaciones requieren que los animales tengan acceso a pasto en su dieta, pero no garantizan que la dieta de los animales esté libre de granos, a menos que vea el calificador "100%" antes de la descripción. Incluso entonces, no hay garantía de que la carne esté libre de hormonas o antibióticos. Además, el "acceso" a los pastos tiene una definición vaga y a menudo puede referirse a una gran instalación cubierta (donde los animales han sido acondicionados para permanecer) con una puerta a una pequeña área al aire libre. Los términos no están regulados ni verificados por terceros y son ciertamente designaciones inferiores a la certificación orgánica del USDA.

Sin hormonas ni antibióticos: esta etiqueta no tiene ningún significado oficial según el USDA. Los productores deben proporcionar documentación para hacer esta afirmación en sus productos, pero no está verificada por un tercero. Sin duda, sugiere una mejora con respecto a los productos convencionales, pero los productos orgánicos certificados por el USDA son muy superiores.

Designaciones humanitarias: Animal Welfare Approved, American Humane Certified, Certified Humane Raised & Handled o Free Farmed son términos comunes. La primera designación, del Animal Welfare Institute, certifica que los animales fueron tratados de manera humanitaria durante todas las etapas de su vida.
Su designación (y las demás) tiene estándares estrictos de acceso al aire libre; dietas libres de hormonas, pesticidas o antibióticos; y libertad.

de las condiciones de hacinamiento. Además, las condiciones están verificadas por terceros. Esta es probablemente una opción adecuada en ausencia de carne orgánica certificada por el USDA.

Kosher: Las carnes con esta etiqueta han sido preparadas bajo supervisión rabínica y se han seguido las pautas correspondientes para obtener la distinción. Las pautas se relacionan más con los métodos de sacrificio, la segregación de los implementos y las instalaciones de producción (la carne no se puede mezclar con productos lácteos, etc.) y otros factores que pueden o no estar relacionados con la calidad sanitaria.

Natural: para el USDA, este término simplemente significa que la carne no contiene colorantes, conservantes ni sabores artificiales. No tiene relevancia alguna con respecto a cómo se crió, alimentó o sacrificó al animal y no está verificado por terceros.

Dieta vegetariana: Esto se refiere únicamente a la dieta del animal y no garantiza que el animal haya tenido acceso a pastos o a un trato humano.

Pez

El pescado es una fuente rica de ácidos grasos omega-3 (en particular, las importantes fracciones de omega-3 conocidas como DHA y EPA, que no están presentes en la mayoría de los demás alimentos), proteínas completas, vitaminas del complejo B, selenio, vitamina D, vitamina E, zinc, hierro, magnesio, fósforo, antioxidantes y otros nutrientes. Un estudio de 2006 de la Escuela de Salud Pública de Harvard indicó que el consumo regular de pescado ayuda a reducir drásticamente el riesgo de enfermedades cardíacas y que los beneficios (en particular el contenido de omega-3) superan los riesgos potenciales de ingerir toxinas de aguas contaminadas. Se ha demostrado que el consumo regular de pescado ejerce un fuerte efecto antiinflamatorio, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, ayuda a proteger contra el asma en los niños, modera la enfermedad pulmonar crónica, reduce el riesgo de cáncer de mama y otros cánceres al detener el crecimiento de tumores y alivia los síntomas de la artritis reumatoide y ciertas enfermedades de los huesos y las articulaciones. Las mujeres embarazadas y lactantes disfrutan de una serie de beneficios del consumo de pescado, incluido el apoyo al desarrollo del cerebro y la retina del feto y la primera infancia y un menor riesgo de parto prematuro.

Si bien los beneficios de comer pescado son sustanciales, debe elegir sabiamente para evitar el pescado que posiblemente esté contaminado con toxinas ambientales y mantenerse alejado de las fuentes de cultivo cada vez más populares que son inferiores al pescado capturado en estado salvaje.

El riesgo de ingerir pescado contaminado por contaminantes ambientales (metales pesados como mercurio, bifenilos policlorados [PCB], dioxinas y otras toxinas) se puede contrarrestar haciendo hincapié en el pescado capturado en aguas oceánicas remotas y libres de contaminación. Las fuentes de pescado más saludables son los peces pequeños y grasos, como el salmón de Alaska capturado en estado salvaje, las sardinas, el arenque, las anchoas y la caballa. El dorado doméstico, el fletán del Pacífico, el abadejo, la lubina blanca y los mariscos (por ejemplo, ostras, calamares y langosta americana) también son saludables y conllevan un menor riesgo de contaminantes. Los peces que se encuentran en la cima de la cadena alimentaria marina son los menos deseables, debido a su tendencia a acumular contaminantes concentrados. Por lo tanto, debes evitar o limitar el consumo de pez espada, atún aleta amarilla, tiburón y lubina chilena, por nombrar sólo algunos.

La razón para evitar el pescado de piscifactoría es que, por lo general, se cría en condiciones insalubres similares a las de los animales de granja y se lo expone a altos niveles de sustancias químicas peligrosas, como dioxinas, dieldrina, toxafeno y otros pesticidas o residuos tóxicos. Estas sustancias químicas (de los sedimentos contaminados de la harina de pescado) se absorben fácilmente en las células grasas. Los peces de piscifactoría están constantemente expuestos a sus propios desechos y, a menudo, se los alimenta con colorantes artificiales (para que tengan el mismo color que las variedades silvestres; por ejemplo, el salmón salvaje obtiene su color rosa del caroteno saludable astaxantina presente en su dieta natural) y antibióticos para evitar el alto riesgo de infecciones y enfermedades que supone vivir en piscifactorías abarrotadas. Se calcula que los desechos de una gran piscifactoría de salmón equivalen a las aguas residuales de una ciudad de 10.000 habitantes. Un informe de 2004 de la popular revista Science advertía de que el salmón de piscifactoría contenía diez veces la cantidad de toxinas del salmón salvaje y que se lo debería comer rara vez (una vez cada cinco meses) debido a su alto riesgo de cáncer. (¡Eh, Science, qué tal si nunca lo hacemos!)

Mientras que el salmón, la trucha y el bagre salvajes ofrecen entre el 19 y el 27 por ciento de su grasa total en ácidos grasos omega-3, las variedades de piscifactoría de estos peces contienen significativamente menos ácidos grasos omega-3, menos proteínas y niveles mucho más altos de grasas omega-6 (obtenidas de su alimento comercial, a diferencia de las algas ricas en omega-3 que nutren a los peces salvajes). Otra preocupación adicional es la cantidad estimada de tres millones de salmones que se escapan de sus jaulas al océano cada año, contaminando y diluyendo genéticamente a los salmones salvajes cercanos (las hijas de los granjeros que se escapan para tontear con chicos salvajes de fuera de la ciudad, ¿qué otra cosa es nueva?). Sea prudente y busque salmón salvaje de Alaska (lejos de los convictos fugados de las grandes granjas ubicadas en el Atlántico Norte, el continente norteamericano y Chile).

Si le apasiona el salmón y está dispuesto a soportar la desventaja de una gran huella de carbono y un gasto sustancial para obtener un producto de calidad, puede hacerlo.

sus compras en línea en sitios web como wildpacificsalmon.com, es.seabeef.com, idockseafood.com, o vitalchoice.com. El primer sitio, wildpacificsalmon.com, ofrece una selección de media docena de especies diferentes, todas capturadas en Alaska y enviadas a través de Estados Unidos a través de FedEx al día siguiente en contenedores aislados al vacío. Este sitio también ofrece información detallada sobre los beneficios de comer salmón salvaje y los peligros de comer salmón de piscifactoría.

"Se deben evitar los peces de piscifactoría porque se crían en aguas insalubres e infestadas de desechos, tienen aditivos químicos peligrosos en sus dietas y ofrecen niveles mucho más bajos de omega-3 que sus contrapartes silvestres".

Los

huevos se pueden disfrutar libremente como una excelente fuente de proteínas saludables, grasas, vitaminas del complejo B y ácido fólico. Asegúrese de obtener huevos de gallina orgánicos, que contienen hasta 20 veces más omega-3 (obtenidos de las hojas verdes en la dieta natural de las gallinas) que los huevos de gallina alimentados con granos producidos en fábricas. El concepto popular de la sabiduría convencional de "saludable para el corazón" de descartar la yema para evitar el colesterol es erróneo, ya que la yema es uno de los alimentos más ricos en nutrientes que puede encontrar, cargada de omega-3 y los otros nutrientes mencionados anteriormente. En contraste, las claras de huevo, además de ser una buena fuente de proteína completa, tienen por lo demás un contenido de nutrientes bastante bajo. Además, y en contra de la sabiduría convencional, no hay pruebas de que el consumo de huevos aumente el colesterol en sangre o afecte el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Un estudio de la Facultad de Medicina de Harvard sobre 115.000 sujetos durante un período de ocho a catorce años demostró que no existe correlación entre el consumo de huevos y las enfermedades cardíacas o los accidentes cerebrovasculares. Un estudio de 2008 publicado en el International Journal of Obesity sugiere que comer dos huevos en el desayuno (no sólo las claras, sino todo el paquete) es más saludable que comer un bagel. La mayoría de las tiendas de alimentación de calidad, las tiendas de alimentos naturales, las cooperativas y las cadenas nacionales (por ejemplo, Trader Joe's y Whole Foods) tienen abundantes fuentes de huevos orgánicos. Si tiene problemas para encontrar huevos orgánicos cerca de usted, visite localharvest.org y realizar una búsqueda de código postal.

"Incluso los que más se quejan de los precios elevados de los alimentos orgánicos podrían beneficiarse de examinar sus compras discrecionales y poner los alimentos saludables en un lugar más alto de la lista de prioridades. Eliminar los alimentos procesados o envasados y las bebidas embotelladas y cultivar sus propias frutas y verduras puede reducir su presupuesto y mejorar la calidad de su dieta".

Entiendo que comprar productos animales orgánicos puede resultar prohibitivo en términos de costo. Acepto las críticas de que las distinciones que elaboro aquí podrían caracterizar el estilo de alimentación Primal Blueprint como elitista a los ojos de algunos. Analizaré esta cuestión filosófica con gran entusiasmo y detalle en el Capítulo 9. Por ahora, me mantendré orgulloso como defensor de una vida saludable y de poner en orden tus prioridades, incluyendo la inclusión de un presupuesto para los mejores alimentos que puedas permitirte, incluso si esto significa que tu dieta potencialmente (pero no necesariamente, si haces un poco de trabajo preliminar) se vuelve más cara y engorrosa para ti que para las otras familias de tu cuadra. El hecho es que, para reprogramar tus genes para una salud óptima, debes hacer todo lo posible por comer de manera tan limpia como lo hacía Grok.

Incluso los que más se quejan de los precios elevados de los alimentos orgánicos podrían beneficiarse de examinar sus compras discrecionales y poner los alimentos saludables en un lugar más alto de la lista de prioridades. Por ejemplo, si reduce drásticamente o elimina los carbohidratos procesados de su dieta, evitará la gran mayoría de los productos de alto costo (y alta rentabilidad) y bajo valor nutricional que se venden en las tiendas.
Pasar de las aguas embotelladas, los jugos y todo tipo de bebidas azucaradas a un sistema de filtrado de agua simple en el hogar puede ahorrar dinero y mejorar la calidad de la dieta. Pasar de los alimentos de diseño, como las barras energéticas sintéticas y los sustitutos de comidas (Kelly Korg gasta unos 70 dólares al mes en sus batidos Slim-Fast dos veces al día) a alimentos básicos como la mezcla de frutos secos, la cecina o los huevos frescos de granja también puede reducir su presupuesto y, al mismo tiempo, mejorar la calidad de la dieta.

Considere cultivar sus propias frutas y verduras en el jardín de su patio trasero o alquile una parcela en un jardín comunitario si su entorno urbano tiene escasez de tierra. Los empleados a tiempo parcial de muchas tiendas de alimentos disfrutan de un descuento en sus compras. ¿Quizás exista una cooperativa o un mercado de agricultores en tu zona donde puedas intercambiar tiempo por comida? Una publicación popular en MarksDailyApple.com detalló el concepto de “cowpooling”: colaborar con otras familias para comprar y dividir la totalidad o parte de una vaca sacrificada, generalmente criada localmente y de forma natural.
He escrito muchas otras publicaciones que detallan formas de hacer que comer según el plan Primal Blueprint sea conveniente y asequible.

Un esfuerzo concertado para seguir los sencillos consejos que se enumeran aquí probablemente le permitirá acercarse mucho al punto de equilibrio con sus gastos de comestibles de Primal Blueprint "antes" (bebidas endulzadas costosas, bocadillos envasados de marca y comidas preparadas) en comparación con sus gastos "después" (frutas y verduras del mercado de agricultores, opciones de carne orgánica como cowpooling, carne filtrada).

(Agua como bebida principal, alimentos saludables a granel como frutos secos, semillas y cada vez más productos frescos, así como un poco de productos lácteos ricos en grasas, en lugar de alimentos procesados y envasados). Tienes el derecho y también la obligación, para contigo mismo y para tus seres queridos, de buscar la más alta calidad alimentaria posible. Sí, puede requerir más tiempo, energía e incluso dinero, pero la recompensa aquí es posiblemente mayor que cualquier otro cambio de estilo de vida que estés considerando (nuevo televisor, nuevo coche, nueva ropa, vacaciones, etc.). Y no quiero sonar trillado, pero una inversión en tu salud hoy paga dividendos mucho mayores y por mucho más tiempo de lo que jamás podrías ver en tu 401(k).

Ahora que me he bajado de mi pedestal, admitamos que las preocupaciones del mundo real pueden hacer que te quedes corto aquí y allá con respecto al ideal que se describe en estas páginas. Es importante volver a la visión general de que el Plan Primario es una forma de vida, no un campo de entrenamiento. Si estás angustiado por qué fruta estimula menos la insulina o te encuentras comiendo hamburguesas comerciales en el picnic de la empresa pero eres lo suficientemente diligente como para tirar los panecillos a la basura antes de comer, felicitaciones por el impulso y la conciencia que ya has creado. Cuando se trata de salud y fitness, siempre hay un estándar más alto al que esforzarse, pero el Plan Primario permite una desviación suficiente del "ideal" para nunca comprometer tu disfrute del presente. Cada paso que das hacia la vida Primaria te acerca mucho más a tus objetivos de salud y fitness, y te permite un rumbo mucho más adecuado y correcto cuando ocurren las inevitables desviaciones.

“Olvídate del amor, ¡prefiero enamorarme del chocolate!

—Sandra J. Dykes

Frutos secos y semillas y sus mantequillas derivadas

Los frutos secos y las semillas, así como sus derivados, son nutritivos y saciantes, y pueden consumirse en abundancia en lugar de bocadillos ricos en carbohidratos. Los frutos secos y las semillas son alimentos concentrados que representan una fuente de energía (algunos podrían llamarla una “fuerza vital”) para las futuras generaciones de su planta, repletos de proteínas, ácidos grasos, enzimas, antioxidantes y abundantes vitaminas y minerales. Su increíble densidad de nutrientes puede hacer que consumas menos calorías para satisfacer tu hambre y tus necesidades energéticas en comparación con los ciclos de altibajos de los bocadillos de carbohidratos a lo largo del día. Puedes llevar y comer cómodamente frutos secos y semillas en cualquier momento y en cualquier lugar. Estimulan una producción mínima de insulina y te mantendrán satisfecho durante horas hasta tu próxima comida.

Numerosos estudios respetados (el Estudio de Salud de la Mujer de Iowa sobre 40.000 mujeres, el Estudio de Salud de Enfermeras de la Escuela de Salud Pública de Harvard sobre 127.000 mujeres y el Estudio de Salud de Médicos sobre 22.000 hombres son algunos de los más destacados) sugieren que el consumo regular de frutos secos reduce significativamente el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Las nueces son conocidas por sus altos niveles de omega-3. Otras opciones altamente nutritivas que han ganado la distinción de la FDA como "saludables para el corazón" incluyen almendras, avellanas, nueces pecanas, piñones, pistachos, semillas de lino, semillas de calabaza y semillas de girasol. Yo añadiría las semillas de chía y las nueces de macadamia a esa lista. Por el contrario, los siempre populares cacahuetes (técnicamente una legumbre, no un fruto seco) se encuentran entre los alimentos más alergénicos y también pueden contener mohos peligrosos que producen aflatoxina, un potente carcinógeno.

Evite definitivamente el Skippy y reemplace los cacahuetes y la mantequilla de cacahuete por alternativas menos desagradables. Obviamente, evite los frutos secos que hayan sido procesados con recubrimientos azucarados o aceitosos u otros ingredientes ofensivos.

Puedes mezclar y combinar frutos secos y semillas con un poco de fruta seca para crear bocadillos nutritivos a base de frutos secos. La cadena nacional Trader Joe's tiene una abundante selección de mezclas de frutos secos asequibles, creativas y deliciosas, al igual que muchas tiendas locales de alimentos saludables. Modera el consumo de las elegantes bolsas que incluyen mucha fruta seca o chocolate, ya que el azúcar y otros carbohidratos pueden aumentar en consecuencia. Usa un miniprocesador de alimentos para moler frutos secos y espolvoréalos sobre ensaladas, verduras al horno o incluso en tortillas. Los frutos secos enteros (con cáscara) durarán hasta un año sin estropearse. Los frutos secos sin cáscara tienen una vida útil más corta y los frutos secos en rodajas, menos aún. Guarda el exceso en el refrigerador (o en el congelador si dura más de seis meses) para prolongar la frescura. Si los frutos secos tienen un olor rancio, aceitoso o cualquier decoloración, motas o signos de moho, deséchalos. Si bien existen algunas preocupaciones sobre la exposición a pesticidas por el consumo de frutos secos, son mínimas en comparación con las preocupaciones sobre los productos animales, las frutas y las verduras.

Además, como menos del 1 por ciento de las tierras de cultivo de frutos secos en Estados Unidos están certificadas como orgánicas, encontrar frutos secos orgánicos es problemático.

Las mantequillas de frutos secos y semillas ofrecen una forma versátil y deliciosa de distribuir la ingesta de frutos secos y semillas en diferentes comidas y refrigerios. Tenga cuidado de elegir mantequillas procesadas en frío que simplemente se muelen (a bajas temperaturas y sin ingredientes agregados, excepto sal, que está bien) y refrigérelas en todo momento. Muchos defensores de la salud afirman que los frutos secos, las semillas y las mantequillas crudas tienen un valor nutricional superior a los que se han tostado, así que elija productos crudos si puede encontrarlos. Muchos creen que la mantequilla de almendras es la mejor opción de mantequilla. Las almendras tienen el mayor contenido de proteínas de todos los frutos secos (20 por ciento de las calorías totales) y son ricas en antioxidantes.

Fitonutrientes, vitaminas, minerales y esteroles vegetales que favorecen la salud y reducen el riesgo de enfermedades.

Los snacks favoritos de Mark

Carne seca: ¿Hasta dónde puede llegar? Pruebe también la de búfalo, pavo y venado. Asegúrese de elegir un producto de calidad sin todos los aditivos nocivos para la salud que se encuentran en la típica carne seca que se vende en las gasolineras y las licorerías. Busque en Internet o en su tienda de alimentos naturales local productos naturales con solo unos pocos condimentos suaves indicados en la etiqueta.

Apio: disfrútelo con queso crema o mantequilla de almendras. El apio ofrece esa textura satisfactoria y es un excelente vehículo para acompañar estos y otros aderezos bajos en carbohidratos.

Requesón: disfrútelo con nueces, bayas, vinagre balsámico u otros ingredientes creativos. Si bien no me gustan los productos lácteos como ingrediente principal de la dieta, usar una base de requesón para cubrir con las opciones nutritivas mencionadas (y más) es un refrigerio sensato de vez en cuando.

Chocolate negro: cualquier problema persistente de gusto por lo dulce relacionado con tu transición a la alimentación Primal se puede aliviar con un par de cuadrados de chocolate negro (con un contenido de cacao del 70 por ciento o más).

Frutos secos: consúmalos con moderación. Los albaricoques, los arándanos y el coco son buenas opciones.

Pescado: El atún o las sardinas enlatadas (sí, envasadas en aceite) pueden reemplazar fácilmente una comida completa en cuanto a aporte de nutrientes y saciedad. ¡Quita la tapa enrollable y todo lo que necesitas es una cuchara de plástico para cenar con estilo!

Bayas frescas: frambuesas, arándanos, moras y fresas... todas son parecidas a las de Grok, nutritivas y muy satisfactorias. Añada un poco de crema espesa para darle un poco de vida a las bayas.

Huevos duros: espolvorea un poco de sal y condimentos en una bolsa con cierre hermético y luego haz rodar el huevo pelado dentro de la bolsa para disfrutar de un refrigerio sabroso. No tienes que volverte loco con Cool Hand Luke y comer varios al día, pero de vez en cuando estos son un buen cambio de ritmo con respecto a los refrigerios habituales basados en carbohidratos.

Frutos secos y semillas: Las nueces ofrecen el mejor valor para la salud primaria; las almendras, las macadamias, las pecanas y las mantequillas de frutos secos (excepto la de maní) también son excelentes. Las semillas de calabaza, girasol y sésamo también son sabrosas y saciantes.

Aceitunas: estos bocadillos deliciosos y ricos en nutrientes son una gran fuente de ácidos grasos monoinsaturados y una razón central de los elogios que se prodigan a la dieta mediterránea.

Mezcla de frutos secos: asegúrate de que tu mezcla enfatice los frutos secos y las semillas. Un poco de fruta seca o incluso algunas chispas de chocolate negro están bien, pero evita las opciones exóticas que tienen agregados con alto contenido de carbohidratos, como pasas cubiertas de yogur, M&M's y similares. Mantente alejado de los cacahuetes; técnicamente son legumbres y pueden ser altamente alergénicos.

Sitio web: MarksDailyApple.com tiene cientos de publicaciones con ideas de recetas y bocadillos, incluidos algunos bocadillos Primal creativos para preparar en casa. También tenemos docenas de nuestras populares "listas de los 10 mejores" para todo lo que se te ocurra relacionado con la carne, las verduras, las frutas, los favoritos de temporada, las recetas, los alimentos que debes evitar y los hábitos alimenticios saludables.

Hierbas y especias

Ninguna discusión sobre alimentación saludable estaría completa sin la inclusión de hierbas y especias. Si bien estos sabrosos complementos aportan pocas calorías, están repletos de cantidades significativas de micronutrientes importantes.
Hay pruebas abundantes que sugieren que las hierbas y las especias favorecen la salud cardiovascular y metabólica, pueden ayudar a prevenir el cáncer y otras enfermedades, y mejoran la salud mental y la cognición. Algunos de los valores antioxidantes más elevados (según las puntuaciones ORAC) entre todos los alimentos se pueden encontrar en las hierbas y las especias. Ciertas marinadas y preparaciones a base de hierbas tienen una capacidad antioxidante tan potente que se ha demostrado que mitigan o eliminan posibles problemas que pueden surgir por cocinar demasiado la carne.

Las hierbas son generalmente plantas verdes o partes de plantas que se utilizan para agregar sabor a los alimentos.
Los extractos de hierbas se han utilizado durante miles de años en la medicina oriental y siguen gozando de una gran popularidad en la actualidad por sus potentes propiedades inmunológicas y de apoyo a la salud. Las especias, por otro lado, suelen ser semillas, frutas y partes de plantas secas. Las especias se utilizan para realzar el sabor, añadir color o ayudar a prevenir el crecimiento bacteriano en los alimentos.

Grok seguramente comió de las muchas variedades de plantas que encontró.
A lo largo de la historia, las hierbas y las especias han desempeñado un papel importante en la dieta humana e incluso en la cultura en su conjunto. Durante la Edad Media, las especias eran una moneda con un valor económico sustancial. Su popularidad para realzar el sabor y conservar los alimentos fue un catalizador para la ferviente exploración del mundo por parte de Marco Polo, Colón, Magallanes y otros.

Las propiedades específicas para la salud de cada hierba y especia podrían llenar un libro entero. Un par de las principales que son fáciles de integrar en las comidas diarias son la curcumina (ofrece potentes efectos antiinflamatorios y un alto valor antioxidante) y la canela (regula el azúcar en sangre y demuestra altos valores antibacterianos, antiinflamatorios y antioxidantes). Visite MarksDailyApple.com para una amplia cobertura de numerosos beneficios de las hierbas y especias.

Alimentos para disfrutar con moderación

Si bien es posible que no sean exactamente lo que comían nuestros antepasados, el consumo moderado de los siguientes alimentos puede agregar algún beneficio nutricional a su dieta sin consecuencias negativas, siempre que no se les dé demasiada importancia. Si está persiguiendo objetivos ambiciosos de reducción de grasa, probablemente querrá eliminar algunos de ellos de su dieta.

Ciertas frutas

Como ya se ha mencionado, conviene tener un poco de moderación a la hora de comer frutas con valores glucémicos relativamente altos y valores antioxidantes bajos, como melones, mangos, papayas, piñas, nectarinas y dátiles, plátanos, naranjas, mandarinas, ciruelas, uvas, granadas y todas las frutas secas.

Café

El café es bueno si se toma con moderación, siempre que se evite utilizar la cafeína como una muleta para aumentar los niveles de energía. Una dieta adecuada y el ejercicio deberían permitirle despertarse sintiéndose renovado y con energía y evitar la depresión vespertina causada principalmente por los hábitos alimentarios ricos en carbohidratos. Haga un esfuerzo por beber café orgánico, ya que muchos de los grandes países productores de café no regulan el uso de productos químicos y pesticidas en sus marcas convencionales.

Las investigaciones sobre los efectos de la cafeína en el organismo son contradictorias. Algunos estudios sugieren que la cafeína puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer y mejorar el metabolismo de las grasas, en particular durante el ejercicio. Otros estudios no son concluyentes, mientras que otros sugieren que la cafeína es perjudicial para el sistema cardiovascular, no mejora el metabolismo de las grasas y estresa las glándulas suprarrenales como un estimulante artificial del sistema nervioso central. Parece razonable que no sea saludable ingerir habitualmente una bebida que puede mantenerte en marcha a toda velocidad cuando lo que realmente necesitas es una siesta. Sin embargo, parece que una taza o dos al día no hacen daño. Yo personalmente disfruto del café, especialmente después de agregarle crema espesa y una pizca de azúcar (sí, una pizca no hace daño). Es un

Un elemento cálido y reconfortante para mi rutina matutina, especialmente en esas frías mañanas de invierno en Malibú.…

Productos lácteos

Algunos productos lácteos pueden ser una fuente de nutrición adecuada para quienes no sufren de intolerancia a la lactosa o sensibilidad a la caseína. Mi amigo y experto en salud Scott Kustes (en modernforager.com) recomienda evitar por completo los productos lácteos normalmente procesados o pasteurizados y clasifica las mejores opciones en este orden: 1. Nada de lácteos (¡me encanta el estilo de este tipo!)

2. Lácteos crudos fermentados (yogur, kéfir)

3. Productos lácteos crudos con alto contenido de grasa (mantequilla, crema)

4. Leche cruda y queso

5. Lácteos orgánicos, sin hormonas ni antibióticos

Los productos lácteos crudos conservan más valor nutricional debido a su mínimo procesamiento. Los productos lácteos fermentados pueden ayudarle a evitar los problemas del sistema inmunológico y las reacciones alérgicas que muchas personas tienen a la lactosa y la caseína de la leche de vaca. También ofrecen una buena fuente de probióticos (bacterias saludables para los intestinos). Los productos lácteos ricos en grasas tienen niveles bajos de la proteína caseína, que es inaceptable, de la que hablaré en breve. ¿Y cómo puede no gustarle un estilo de alimentación que le permite consumir mantequilla y nata espesa? Como última opción permitida, los productos orgánicos le protegen de los peligros de las hormonas, los pesticidas y los antibióticos que prevalecen en los productos lácteos comerciales.

"La leche no es realmente "buena para el cuerpo". Entre las objeciones se encuentran la lactosa, la caseína, las hormonas, los pesticidas, los antibióticos y los métodos de procesamiento a alta temperatura, mientras que los beneficios del calcio se exageran".

El queso tiene un amplio atractivo y puede desempeñar un papel menor en una dieta saludable. Sea presuntuoso y opte por productos añejos de alta calidad, no por esos productos procesados raros que recuerdan a los almuerzos escolares. El queso añejo es un alimento fermentado, por lo que contiene poca o ninguna lactosa (para quienes tengan problemas de intolerancia).

El queso ofrece grasas y proteínas de alta calidad, así como muchos otros nutrientes esenciales, con un nivel de saciedad tan importante como los beneficios para la salud antes mencionados. Para variar, pruebe un poco de queso crudo, no pasteurizado, que está repleto de nutrientes.

Después de haber ofrecido posibles opciones de lo que podría constituir un producto lácteo aceptable, veamos ahora por qué la leche en sí misma realmente no "le hace bien al cuerpo". La lactosa es un carbohidrato de la leche que resulta difícil de digerir para muchas personas que dejan de producir lactasa (la enzima que ayuda a digerir la lactosa) después de los tres o cuatro años. Esto está en consonancia con nuestra transición genéticamente programada para dejar de amamantar en la primera infancia (la leche materna contiene una cantidad significativa de lactosa). La incidencia de la intolerancia a la lactosa varía ampliamente según la herencia ancestral, algo que se cree que es un ejemplo poco común de cambio genético a través de la presión de selección a modo de evolución (hablaré de este tema en profundidad en el apéndice de preguntas y respuestas en MarksDailyApple.com). Las personas de culturas con una larga historia de pastoreo (y, por lo tanto, un alto consumo de productos lácteos), como los suecos y los holandeses, son muy tolerantes. Otros grupos étnicos, como los de ascendencia africana o asiática, tienen altas tasas de intolerancia a la lactosa. Si examina cuidadosamente sus hábitos alimenticios, puede descubrir incidencias de hinchazón, gases, calambres o diarrea junto con el consumo de productos lácteos, todos ellos indicios de que tiene algún nivel de intolerancia a la lactosa y debe evitar todos los productos lácteos que no estén fermentados.

La caseína es una proteína que tiene propiedades autoinmunes estimulantes y puede provocar reacciones alérgicas muy graves. Se cree que la caseína contribuye a la aparición o exacerbación de enfermedades como la celiaquía, la enfermedad de Crohn, el síndrome del intestino irritable, el asma y, posiblemente, el autismo. Se ha informado de que se han obtenido buenos resultados en el tratamiento natural de estas enfermedades con una dieta sin trigo ni productos lácteos. El autor de Paleo Diet, Loren Cordain, menciona que una sustancia conocida como factor de crecimiento epidural (EGF) presente en la leche y otros productos lácteos puede aumentar el riesgo de cáncer y la progresión de tumores, y también sugiere que la leche y otros productos lácteos empeoran los casos de acné. Estos aspectos negativos ni siquiera abordan las consecuencias del consumo de hormonas, pesticidas y antibióticos que contienen la leche y los productos lácteos convencionales (que se discutió extensamente en el contexto de las carnes animales convencionales). Afortunadamente, los peligros y las objeciones a la hormona de crecimiento bovina recombinante (rBGH, un tratamiento que se administra a las vacas para aumentar su producción de leche) de uso común están bien publicitados, lo que ha llevado a algunas naciones con visión de futuro a prohibir su uso y a los consumidores sofisticados a evitar la leche elaborada con rBGH.

Los métodos modernos de procesamiento de la leche también presentan problemas de salud. La leche homogeneizada y pasteurizada está ciertamente libre de bacterias peligrosas, pero también está desprovista de bacterias beneficiosas, vitaminas y enzimas debido al proceso de calentamiento. Incluso si no tiene ningún síntoma agudo, es sensato

Concluimos que el consumo de leche debe limitarse a la leche materna durante los primeros años de vida.

Para aquellos que se resisten a la sugerencia de limitar el consumo de leche, examinemos más a fondo por qué parte de la sabiduría convencional sobre los productos lácteos es errónea. Sí, la mayoría de los productos lácteos son una excelente fuente de calcio, pero no necesitamos tanto calcio como nos han hecho creer. Estados Unidos y otras naciones occidentales con un alto consumo de productos lácteos tienen, sin embargo, altas tasas de osteoporosis, lo que sugiere que el calcio no es el principio y el fin de la salud ósea. Los expertos están de acuerdo en que el magnesio, la vitamina D, la vitamina K, el potasio y otros agentes también son extremadamente importantes. Además, al igual que con los ácidos grasos omega-3 y omega-6, estos agentes deben obtenerse en un equilibrio adecuado para proporcionar beneficios óptimos para la salud ósea, un área en la que la dieta occidental promedio falla. Hoy en día, generalmente consumimos demasiado calcio, en gran parte debido al uso excesivo de productos lácteos. Esto obstaculiza nuestra capacidad de absorber magnesio porque compiten en las mismas vías de absorción.

Para empeorar las cosas, muchos de nosotros no consumimos suficiente magnesio (presente en las verduras de hoja verde, los frutos secos, las semillas y el pescado) ni sintetizamos suficiente vitamina D (por la exposición al sol, como detallaré en el Capítulo 7). Muchos expertos creen que la ingesta de vitamina D podría ser más importante que el calcio para la salud de los huesos. Además, el estrés crónico puede desempeñar un papel importante en la osteoporosis, porque la hormona del estrés, el cortisol, inhibe la absorción de calcio por los huesos (lo que hace que el calcio ingerido sea menos eficaz). ¿Qué te parece? ¡Tomarte un descanso de tu ajetreado día para tomar un poco de sol en tu sillón puede ser mejor para tus huesos que beber un vaso de leche y tragar un montón de pastillas de calcio!

Dado que hemos hablado de la importancia de promover un entorno alcalino en el cuerpo, cabe señalar que los productos lácteos son acidificantes, una realidad que en realidad dificulta la absorción de calcio. Para satisfacer sus necesidades de calcio, le conviene consumir alimentos fácilmente asimilables, ricos en calcio y alcalinos, como verduras de hoja verde, frutos secos, naranjas, brócoli y boniatos, o pescado rico en calcio, como salmón salvaje y sardinas. En definitiva, sería preferible dejar de lado los productos lácteos en favor de los incondicionales del Plan Primario : verduras, frutas, frutos secos, semillas y carne. Dicho esto, cuando se observa el espectro de alimentos de mejor a peor, la lista anterior de productos lácteos permitidos sigue siendo una opción preferida sobre los cereales, si se desvía del Plan Primario de vez en cuando.

Grasas y aceites

Muchos aceites ofrecen importantes beneficios para la salud, pero por lo general tienen un alto contenido calórico y un valor mínimo de vitaminas y minerales. Obviamente, Grok no prensaba aceites en su época, pero su ingesta de omega-3 era bastante alta, de origen animal y vegetal. Hoy en día, necesitamos toda la ayuda que podamos conseguir para lograr un equilibrio óptimo de ácidos grasos esenciales. Muchos aceites ofrecen una forma de aumentar la ingesta de omega-3 y otras grasas saturadas y monoinsaturadas saludables, pero se recomienda moderación en esta categoría de alimentos. Los frutos secos y los aguacates ofrecen beneficios para la salud similares a los aceites, pero tienen un valor nutricional mucho mayor. Es importante elegir los aceites con prudencia y esforzarse por equilibrar la ingesta de omega-6 y omega-3.

Quédese con los aceites de frutos secos, ya que ofrecen una alternativa saludable a los aceites poliinsaturados, decididamente menos saludables, provenientes de vegetales, cereales y otras fuentes.

El aceite de oliva, el más monoinsaturado, ofrece beneficios cardiovasculares comprobados (aumenta el colesterol HDL y reduce el LDL) y tiene potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Es muy bueno para cocinar a fuego lento, pero tenga cuidado porque el tiempo excesivo a altas temperaturas puede comprometer los beneficios para la salud de cualquier aceite. Como probablemente sepa, varios métodos de procesamiento afectan drásticamente la calidad saludable del aceite de oliva, y el virgen extra se considera la forma más pura. Al igual que con la fruta, debe procurar que el aceite se produzca localmente o al menos en el país (en lugar de la gran mayoría de productos enviados desde Grecia o Italia) para obtener la máxima frescura. La distinción adicional "primera prensa en frío solamente" sugiere que las aceitunas se han prensado solo una vez y embotellado inmediatamente, en lugar de prensarse repetidamente para obtener el máximo rendimiento de la cosecha (este es el método más común, particularmente con las importaciones de bajo precio en botellas grandes). Notará la diferencia con una sola degustación de un aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío cultivado localmente en comparación con un virgen extra importado mucho más suave y de sabor más opaco. El aroma y el sabor son increíblemente potentes: ¡el alto nivel de tocoferoles (un potente antioxidante) puede incluso causar ardor en la garganta!

En mi opinión, no hay nada mejor que una ensalada Primal con un generoso chorrito de aceite de oliva.

Los aceites ricos en omega 3 son un excelente complemento dietético. Estos aceites son extremadamente delicados y se dañan fácilmente por la exposición al calor, la luz y el oxígeno. Por eso, los encontrarás en las tiendas de alimentos naturales refrigerados en pequeños recipientes negros (recuerda que todos los aceites embotellados se dañan con el calor, la luz, el oxígeno y el tiempo). Lo mejor es guardar los aceites en el refrigerador y usarlos rápidamente, generalmente dentro de las seis semanas posteriores a su apertura. Cada vez que los aceites se exponen al aire, se oxidan un poco. Si detectas un olor ligeramente rancio en algún aceite o si ha estado en el estante durante más de seis meses, desecha el producto de inmediato.

Se deben evitar los aceites con alto contenido de poliinsaturados (maíz, cártamo, girasol, semilla de algodón y todos los aceites parcialmente hidrogenados), ya que también se oxidan fácilmente. El aceite de canola, si bien goza de gran popularidad debido a su alto contenido de monoinsaturados, es inferior al aceite de oliva porque es un producto altamente refinado, modificado genéticamente y cultivado recientemente (en contraste con el reinado de miles de años del aceite de oliva). El aceite de canola se deriva de la planta de colza, que se cree que es tóxica para los humanos y los animales (particularmente dañina para la función respiratoria). La mayoría del aceite de canola se somete a un proceso de desodorización que convierte algunos de sus omega-3 naturales en grasas trans dañinas.

El aceite de coco ofrece numerosos beneficios para la salud, pero ha recibido una mala reputación porque es el más saturado de todos los aceites (con un 92 por ciento, es casi sólido a temperatura ambiente; esta es la diferencia entre una grasa saturada y una insaturada). Por supuesto, ya sabes que la grasa saturada ofrece muchos beneficios para la salud. Se ha descubierto que el aceite de coco ayuda a normalizar los lípidos en sangre y protege contra el daño al hígado causado por el alcohol y otras toxinas, y tiene propiedades antiinflamatorias y de apoyo inmunológico. El aceite de coco es menos sensible al calor que los aceites insaturados, lo que lo convierte en la mejor opción para cocinar.

La mantequilla y el aceite de palma sin procesar también son excelentes opciones para cocinar.

Manual de Mark sobre grasas y aceites

Grasas y aceites aprobados (en orden alfabético)

Esta lista contiene una variedad de tipos de grasas saturadas e insaturadas. Las grasas saturadas que se enumeran aquí (grasas animales, mantequilla, aceite de coco y aceite de palma) son excelentes opciones para cocinar porque son estables a la temperatura (no se oxidan con el calor alto). Revise la lista con atención, abastezca su refrigerador y asegúrese de ceñirse al mejor uso previsto para cada una.

Grasas animales: La grasa de pollo, pato o ganso, la manteca de cerdo, el sebo de res o de cordero y otras grasas animales son excelentes para cocinar porque su composición saturada las hace estables a la temperatura.

Mantequilla: Una excelente opción para cocinar o realzar el sabor de las verduras al vapor. Una buena fuente de vitaminas A y E, así como de selenio.

Aceite de coco: su estabilidad térmica y sus numerosos beneficios para la salud y el sistema inmunológico lo convierten en la mejor opción para cocinar. ¡Encuentra una marca orgánica y pruébala en la receta de Primal Energy Bar en MarksDailyApple.com!

Aceite de sésamo tostado oscuro: el sabor intenso de este aceite lo convierte en una excelente opción para saltear verduras, carnes o ensaladas.

Aceites con alto contenido de omega-3: estos delicados aceites vienen en pequeños envases oscuros y requieren refrigeración y un uso rápido. Son un gran complemento para ensaladas o batidos de proteínas para aumentar el contenido de omega-3. Investigaciones recientes sugieren que puede resultar más difícil asimilar los beneficios del omega-3 del aceite de linaza que de otros tipos. Elija como alternativas los aceites de borraja, hígado de bacalao, krill, salmón, semillas de cáñamo o semillas de girasol o cártamo con alto contenido de ácido oleico (que no deben confundirse con sus derivados poliinsaturados nocivos para la salud).

Aceites marinos: generalmente suministrados en forma de cápsulas o suplementos de gel blando, estos aceites de pescado o krill son una excelente fuente de omega-3.

Aceite de oliva: Elige aceite virgen extra, de primera presión en frío, cultivado localmente y saborea su sabor. Es mejor no cocinar con aceite de oliva debido a su fragilidad térmica.

Aceite de palma: La variedad sin procesar (que no debe confundirse con el aceite de palma parcialmente hidrogenado, ampliamente utilizado) es excelente para cocinar.

Aceites y grasas que deben evitarse estrictamente (en orden alfabético)

Muchos de estos aceites se consideran ácidos grasos poliinsaturados (AGPI), que presentan diversos problemas graves para la salud. Las preocupaciones surgen de los ácidos grasos de cadena larga de los AGPI, que son inestables, se vuelven rancios rápidamente y se oxidan fácilmente en el cuerpo. En consecuencia, los AGPI tienen un efecto proinflamatorio y alteran la homeostasis de muchas otras maneras.

El sistema endocrino es especialmente vulnerable a los efectos de la ingestión de PUFA, lo que provoca síntomas como un metabolismo lento, niveles bajos de energía y una función tiroidea lenta. El consumo excesivo de PUFA en la dieta moderna se considera uno de los principales contribuyentes a la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardíacas, el cáncer, los problemas inmunológicos, la artritis y otras afecciones inflamatorias. Evite estrictamente los PUFA, las grasas trans y parcialmente hidrogenadas, y las demás grasas y aceites que se detallan a continuación: Aceite de canola (PUFA): Muy refinado y modificado genéticamente.

Contiene grasas trans.

Aceite de semilla de algodón (PUFA): Aceite altamente procesado, popular en alimentos envasados y congelados, a menudo en forma parcialmente hidrogenada.

Aceite de maíz (PUFA): derivado de un cereal. Alto contenido de omega-6 y bajo contenido de omega-3.

Procesamiento a alta temperatura: Evite todos los aceites calentados a altas temperaturas durante el proceso de freír o freír alimentos.

Margarina: contiene ingredientes cuestionables y se procesa con aditivos químicos a altas temperaturas. Si bien la mayoría de las margarinas actuales

Aunque la etiqueta de algunas margarinas lleva la distinción de “libre de grasas trans”, los PUFA que contienen pueden aumentar el colesterol LDL, reducir el HDL y suprimir la función inmunitaria y la sensibilidad a la insulina. Las investigaciones sugieren firmemente que el consumo de margarina aumenta el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas.

Aceites parcialmente hidrogenados: los métodos de procesamiento a alta temperatura que alteran químicamente los vuelven tóxicos para el ADN. ¡Extremo riesgo para la salud!

Aceites de cártamo y girasol (PUFA): algunos de los PUFA más populares.

Aceite de soja (PUFA): alto contenido de omega-6 y bajo de omega-3. Hay evidencia de que algunas formas pueden alterar la función tiroidea.

Grasas trans: similares, pero no idénticas, a los aceites parcialmente hidrogenados. ¡También supone un riesgo extremo para la salud!

Manteca vegetal: similar a la manteca de cerdo en apariencia, pero producida químicamente para crear grasas trans. El nombre de la marca Crisco es un acrónimo de “aceite de semilla de algodón cristalizado”. ¡No lo uses!

Verduras tuberosas con almidón

Las patatas, los ñames y las batatas se consideran tubérculos (verduras que crecen bajo tierra y tienen un tallo hinchado). Grok probablemente encontró algún que otro tubérculo silvestre en sus viajes y disfrutó de su contenido almidonado, en particular después de aprender a asarlo. Sin embargo, la mayoría de las patatas en general son otro producto domesticado, introducido recientemente, que resulta que estimula una alta respuesta de insulina cuando se come. Los ñames y las batatas son nutricionalmente superiores a las patatas de color más claro (las patatas rojizas, rojas, blancas, nuevas) y estimulan una respuesta de insulina más baja. Las verduras ricas en almidón pueden ser una opción especialmente atractiva para quienes requieren más de 150 gramos por día de carbohidratos para reponer sus reservas de glucógeno muscular y hepático, que con frecuencia se agotan. Esto incluiría a la gente con cardiopatía crónica y a aquellos con estilos de vida muy activos y metabolismos altos.

Agua: obedece a tu sed, no es demasiado tarde

“Bebe ocho vasos de agua al día para asegurar una buena salud”. “Cuando tengas sed, será demasiado tarde”. Hemos escuchado estos refranes toda nuestra vida como parte de los 10 (o 20, o los que sean) mandamientos de la sabiduría convencional para estar sanos, a la altura de “Bebe leche para obtener calcio”, “Come cereales para obtener fibra”, “No te expongas al sol”, “Reduce la ingesta de grasas para perder peso”.

“El peso es muy importante” y otras fábulas. Si bien una hidratación adecuada es fundamental para una buena salud, no existe evidencia científica alguna que respalde la antigua regla de oro que dice que se deben beber ocho vasos de agua al día.

El Dr. Heinz Valtin, ex presidente de fisiología en la Facultad de Medicina de Dartmouth y uno de los principales expertos mundiales en función renal, después de realizar una investigación durante 11 meses con la ayuda de un bibliotecario profesional, no descubrió estudios concluyentes sobre la necesidad de beber ocho vasos de agua al día. Valtin cree que el mito se originó en la década de 1940, cuando el Instituto Nacional de Medicina emitió por primera vez recomendaciones sobre la ingesta de nutrientes dietéticos, incluida el agua. Su sugerencia de consumir unos dos litros de agua al día (esto equivale a unos ocho vasos de 8 onzas) para una hidratación óptima contenía el comentario, ya olvidado hace tiempo, de que "gran parte de esto se puede obtener de los alimentos sólidos que comemos".

De hecho, la leche cruda es 90 por ciento agua, el pollo 54 por ciento, la carne picada 53 por ciento, la pizza 50 por ciento, el pan blanco 30 por ciento (pero, por supuesto, no comeríamos pizza ni pan, ¿verdad?), y así sucesivamente. La cafeína y el alcohol, que constituyen una parte significativa de la ingesta total de líquidos para muchos adultos, se han considerado durante mucho tiempo como diuréticos que deshidratan al aumentar el flujo de orina. Si bien esto es cierto cuando bebes en exceso, tu taza de café diaria, tu botella de cerveza o una o dos copas de vino en realidad contribuirán a los niveles de hidratación y no provocarán ninguna pérdida apreciable de líquidos.

Cuando experimentas variables como el calor y un mayor nivel de actividad, tu mecanismo de sed funciona de maravilla para determinar cuánto necesitas beber cada día. Se trata de un mecanismo que ha evolucionado a lo largo de milenios para evitar la deshidratación, que es una de las formas más rápidas de morir. Hasta la fecha, no hay evidencia arqueológica de que Grok usara un CamelBak durante su vida activa (¡ni siquiera una bota de cuero, para el caso!), pero se las arreglaba muy bien sacando agua de los arroyos, lamiendo el rocío de las hojas y manteniendo una hidratación adecuada mediante su dieta.

Incluso cuando la ingesta de agua fluctúa significativamente, los riñones y el sistema endocrino trabajan de manera muy eficiente para promover niveles óptimos de líquido en el torrente sanguíneo. Cuando experimenta una concentración de volumen sanguíneo incluso ligeramente superior a lo normal, un agente conocido como hormona antidiurética entra en acción aumentando la absorción de más agua de los riñones y devolviéndola al torrente sanguíneo. Según el Dr. Valtin y otros expertos, si la concentración de sangre se eleva aproximadamente un 2 por ciento, el mecanismo de la sed se activa y envía una señal fuerte para consumir líquidos adicionales.

Cuando la concentración de la sangre llega al 5 por ciento, aparecen los síntomas de deshidratación. El Dr. Valtin afirma además que, si bien la orina oscura indica la necesidad de beber quizás un vaso de agua, no tiene validez la idea de que la orina debe ser clara para indicar que uno está adecuadamente hidratado.

Incluso con una amplia variación en la ingesta de agua, nuestros cuerpos harán un gran trabajo para mantener una concentración sanguínea normal. Y sí, existe el exceso de agua. La hiponatremia es una afección grave y, en ocasiones, mortal, en la que los niveles de sodio se diluyen demasiado en la sangre como resultado del consumo excesivo de agua. Algunos creen que beber demasiado líquido cerca o durante las comidas puede provocar una mala digestión y excreción debido a la dilución de los ácidos estomacales que son fundamentales para el proceso digestivo.

Como alternativa al mantra de la industria del agua embotellada, “bebe, bebe, bebe” sin tener en cuenta la sed que tengas, recomiendo consumir una cantidad razonable de líquido cada día, utilizando la sed como guía para mantener una hidratación óptima. A veces, esto puede ser ocho vasos de agua, a veces mucho menos de la mitad. El ejercicio intenso, las altas temperaturas, el peso corporal y el contenido de agua de los alimentos que consumes son, obviamente, variables importantes. En caso de duda, ¡obedece a tu sed! (¡Por fin, un eslogan de marketing que suena a verdad!).

Arroz salvaje

Aunque el arroz silvestre es una especie herbácea natural rica en proteínas, libre de gluten y con un alto valor nutricional, técnicamente sigue siendo un cereal con una carga de carbohidratos importante. No obstante, es un excelente sustituto del arroz blanco o del arroz integral.

Indulgencias sensatas Un

problema que tengo con nuestro estilo de vida moderno es el énfasis en la perfección. Más nuevo, más delgado, más grande, mejor, más rápido: el mensaje que nos gritan las revistas de moda, los elegantes anuncios de televisión y un banner emergente en la Web tras otro. Si bien creo fundamentalmente en la necesidad de perseguir nuestra propia definición de rendimiento máximo y creo que, en general, podríamos estar mucho mejor en términos de dieta y ejercicio, me resulta difícil aceptar el bombardeo constante de imágenes que nos dicen que, en resumen, somos unos inútiles.

Esto me lleva a los caprichos. Soy un tipo bastante disciplinado, bueno, muy disciplinado, pero no intento alcanzar la perfección. Claro, podría estresarme por esos entrenamientos que no hago cuando estoy de vacaciones con mi esposa y

Niños. Podría despedirme para siempre de las bayas con crema, la tarta de queso y el chocolate. Pero, ¿por qué? Además, si eliges sabiamente, muchos “placeres” (como los de la siguiente lista) pueden incluso favorecer tu salud si los consumes de forma sensata. Teniendo esto en cuenta, aquí te presentamos algunos alimentos que Grok rara vez o nunca disfrutaba, pero que se pueden añadir a un estilo de vida Primal con pocas o ninguna desventaja.

Alcohol

Si el alcohol es algo que disfrutas y puedes consumir moderadamente, hazlo.
Sí, son calorías que carecen de valor nutricional, por lo que no conviene exagerar, pero vale la pena destacar algunos de los posibles beneficios para la salud.
El vino es un poco mejor para la salud que la cerveza, pero ambas son bebidas que se pueden disfrutar de forma habitual y sin problemas. Los vinos tintos son los mejores, debido a su alto contenido de fenol. Estudios recientes han demostrado tantos beneficios para la salud derivados del resveratrol presente en el vino tinto que los extractos de vino tinto se han vuelto muy populares como suplementos.

Por otro lado, los estudios han demostrado claramente que el consumo excesivo de alcohol, en una o dos copas al día, puede aumentar el riesgo de cáncer (así como de accidentes automovilísticos, divorcios, peleas en bares y otras tribulaciones), así que seamos claros: no estoy dejando la puerta abierta para los abusadores de alcohol. Además, se cree que el alcohol es el primer combustible que se quema cuando se ingiere. Eso significa que incluso los comedores más primales detendrán el metabolismo de las grasas mientras se queman las calorías del alcohol.

Chocolate oscuro

La mayoría de nosotros ya sabemos que el chocolate negro es rico en antioxidantes, compuestos que estimulan el cerebro, y que ofrece impresionantes beneficios para la salud, como reducir la incidencia de coágulos sanguíneos, bajar la presión arterial y ayudar a prevenir el cáncer. Todo está en los antioxidantes, específicamente en los compuestos conocidos como fitoquímicos fenólicos o flavonoides. Algunos estudios han demostrado que el cacao contiene considerablemente más flavonoides que los pesos pesados aclamados como el té verde y el vino tinto (pero yo añadiría que el vino tinto también tiene resveratrol). ¡Los valores ORAC del cacao en polvo y el chocolate negro son más altos que los de prácticamente cualquier fruta o verdura!

El chocolate es el alimento más deseado del mundo gracias a su alto contenido en feniletilamina, un agente que se cree que desencadena una sensación similar a la del enamoramiento. Asegúrate de elegir el chocolate de la más alta calidad que puedas encontrar, porque no todos los chocolates son iguales, tanto en sabor como en apariencia.

Perspectiva de salud. Cuanto mayor sea el contenido de cacao, más disfrutará de los beneficios para la salud antes mencionados. Esto significa que el chocolate con leche es un claro rival del chocolate negro. Las barras comerciales como las de Hershey tienen un contenido reducido de cacao y aditivos como azúcares y sólidos lácteos, agentes que comprometen drásticamente los beneficios para la salud. Recomiendo elegir chocolate con un 70 por ciento de cacao o más (cualquier chocolate con más del 50 por ciento de contenido de cacao se clasifica como chocolate amargo). El chocolate sin azúcar (también conocido como licor de chocolate, 100 por ciento de cacao) es la opción más saludable, pero es posible que no le guste el sabor.

El chocolate orgánico le ofrece la comodidad de tener un mayor control sobre los procedimientos de cultivo, cosecha y procesamiento, algo importante debido a que los granos de cacao convencionales son muy peligrosos en cuanto a pesticidas y suelen proceder de países con normas de cultivo y seguridad cuestionables. Disfrute de su chocolate sin culpa, con total conciencia de un sabor tan rico que incluso una pequeña porción puede satisfacerlo profundamente.

Postres ricos en grasas

El postre, la tradición de comer una comida rica en calorías y azúcar después de haber comido la comida habitual, es un concepto extraño que la sociedad estadounidense moderna ha pervertido. (Una vez, en Texas, después de desayunar una tortilla de cuatro huevos, me preguntaron si quería postre). En mi casa rara vez tenemos postre y mis hijos nunca lo piden. Grok ciertamente no tuvo elección, pero tú sí. Evitar el postre es probablemente una de las formas más fáciles de empezar a adoptar el estilo Primal.

Sin embargo, si sientes la necesidad de darte un capricho, hazte un favor y elige un dulce recién hecho, rico en grasas y de primera calidad en lugar de un producto comprado en la tienda que viene con demasiada azúcar y sustancias químicas y conservantes impronunciables y que no se compara en sabor con uno casero. Mi opción favorita para el postre es un bol de bayas frescas con una pequeña dosis de crema batida casera y queso mascarpone. Si te gusta la tarta de queso, come un trozo pequeño, no los monstruos de 1.400 calorías que producen una ola de insulina que ofrece Cheesecake Factory. O tal vez prueba con unas manzanas en rodajas con mantequilla de nueces o fríe unos plátanos en aceite de coco con una pizca de azúcar (¡ahí voy otra vez!). Experimenta con postres sencillos que puedas hacer con tus hijos. Luego, sal a caminar después de la comida para quemar algo de glucosa y moderar la respuesta de la insulina. Despiértate a la mañana siguiente y come un delicioso desayuno bajo en insulina para que tu cuerpo recupere el equilibrio hormonal y de glucosa en sangre.

Por último, unas palabras sobre los suplementos

Si bien hay muchas cosas que podemos hacer (o comer) hoy que se aproximan mucho a lo que hizo Grok para desencadenar la expresión genética positiva, también hay una serie de obstáculos que pueden frustrar nuestros intentos de ser lo más primarios posible. La luz artificial nos incita a quedarnos despiertos hasta muy tarde y a dormir muy poco.
El entretenimiento electrónico compite por nuestro tiempo cuando deberíamos estar caminando y disfrutando del sol. No siempre tenemos acceso a alimentos ideales.
Utilizamos medicamentos para enmascarar nuestros síntomas en lugar de permitir que los síntomas naturales de nuestro cuerpo se esfuercen por alcanzar la homeostasis. Ya me entiendes. Hoy en día es difícil adoptar un enfoque "primal completo". Por eso, disfruto descubriendo adaptaciones modernas que producen la misma expresión genética que experimentó Grok, pero utilizando tecnología del siglo XXI o simplemente el sentido común. Dada la falta de ciertos nutrientes críticos incluso en las dietas más saludables (consúltate la discusión sobre los inconvenientes de los productos animales, vegetales y frutales convencionales), el uso de suplementos de primera calidad es un gran ejemplo de una adaptación "primal moderna".

Como ya sabrás, soy propietario y opero una empresa de suplementos llamada Primal Nutrition, que comercializa productos de la naturaleza que describo aquí. Aunque no me gusta mezclar los esfuerzos de marketing de mi empresa con mis esfuerzos literarios para ayudarte a conseguir Primal, a menudo surge la pregunta de que es adecuado dar una explicación básica de qué es y por qué. Estoy de acuerdo en que la industria de los suplementos tiene su cuota de personajes turbios. La mayoría de los productos que ves en los estantes de las tiendas probablemente sean inofensivos, pero algunos también son probablemente inútiles, con más humo, espejos y publicidad que investigaciones creíbles que los respalden.
Sin embargo, también existen algunos productos de alta calidad que ofrecen beneficios comprobados y que no me faltarían en mi propia dieta. Aquí analizaré las categorías de suplementos más importantes y también las formas en que puedes asegurarte de que las marcas que elijas sean de la más alta calidad.

Potenciador de multivitaminas, minerales y antioxidantes

El producto estrella de la industria de los suplementos está diseñado para ofrecer protección completa y equilibrio nutricional para compensar cualquier deficiencia en su dieta diaria. La popularidad de esta categoría hace que esté plagada de productos de mala calidad, así que asegúrese de revisar los consejos de selección de calidad de productos en la próxima sección. Querrá elegir un suplemento con formas naturales de todas las vitaminas.

El tema de los radicales libres y el daño oxidativo se ha tratado en profundidad en MarksDailyApple.com más allá del alcance de este libro. Basta decir que

Queremos hacer todo lo posible para reducir el daño oxidativo a nuestras células (y particularmente dentro de nuestras mitocondrias, el componente productor de energía de nuestras células). Comer y hacer ejercicio de acuerdo con el Plan Primario (especialmente evitando el exceso de cardio de alta intensidad) y manejar el estrés de manera efectiva con las leyes de estilo de vida del Plan Primario son sus primeras líneas de defensa. Sin embargo, nuestros poderosos sistemas antioxidantes pueden fallar cuando enfrentamos incluso el nivel rutinario de estrés inherente a la vida moderna. Si desafía su sistema de manejo del estrés comiendo azúcar, bebiendo alcohol, tomando medicamentos recetados (o de venta libre, ejem), escatimando en sueño o sol, o discutiendo con su cónyuge sobre los detalles del temido viaje de vacaciones a casa de los suegros, puede abrumar sus defensas y encontrarse en una necesidad sincera de un refuerzo.

Además, muchas de las mejores fuentes de antioxidantes dietéticos han desaparecido históricamente o han perdido su poder debido a las agresivas técnicas de cría industrial de hoy en día. Entre los productores industriales de frutas, por ejemplo, la obtención del mayor contenido de azúcar posible ha sustituido a los antioxidantes como objetivo. Incluso si comemos muy bien, creo que necesitamos una amplia combinación de diferentes antioxidantes a diario, porque los diferentes antioxidantes actúan de diferentes maneras y en diferentes partes de la célula.

Además, se ha demostrado que un exceso de cualquier antioxidante individual (en ausencia de otros) puede tener efectos potencialmente negativos, como lo han demostrado algunos estudios recientes en los que los sujetos tomaron suplementos únicamente de vitamina E en su detrimento.

Cuando se toma una fórmula antioxidante de amplio espectro de calidad (que contiene nutrientes difíciles de obtener como vitamina E de espectro completo [no solo alfa-tocoferol], carotenoides mixtos [no solo beta-caroteno], tocotrienoles, n-acetil-cisteína, ácido alfa-lipoico, curcumina, resveratrol, cardo mariano, CoQ10 y quercetina, por nombrar algunos), los agentes pueden trabajar sinérgicamente para mitigar el daño oxidativo y luego ayudarse mutuamente a reciclarse de nuevo a su potente forma antioxidante después de donar un electrón al esfuerzo antioxidante. Por esa razón, tomo mi multivitamínico de alta potencia Damage Control Master Formula cargado con antioxidantes adicionales todos los días.

Aceite de pescado omega-3

En la época de Grok, prácticamente todos los animales que consumía eran una fuente decente de ácidos grasos omega-3 vitales. Los peces que capturaba habían comido algas para producir ácidos grasos omega-3 ricos en EPA y DHA (que ayudaron a construir el cerebro humano más grande durante los últimos cientos de miles de años). Los animales que capturaba

Los animales cazados habían comido plantas que generaban altos niveles de omega-3 en estas carnes. Incluso la vegetación que Grok consumía proporcionaba niveles más altos de omega-3 que los que se encuentran en las verduras actuales. En la dieta de Grok, la proporción de omega-6 proinflamatorio (malo) a omega-3 antiinflamatorio (bueno y saludable) era cercana a 1:1. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros con una dieta estadounidense típica hoy en día ingerimos demasiado omega-6 y muy poco omega-3, y esa proporción poco saludable tiende a mantener a muchos de nosotros en un estado constante de inflamación sistémica.

Como los aceites omega-3 se encuentran cada vez en menos alimentos modernos (el pescado es uno de los pocos, pero el pescado fresco silvestre también es poco práctico para comer regularmente debido a su coste, disponibilidad y objeciones sobre los contaminantes), la forma más sencilla de superar este grave déficit y reequilibrar los omega-3 es tomar suplementos de aceite de pescado o krill omega-3 altamente purificados. La investigación sobre los aceites de pescado es extraordinariamente positiva y muestra beneficios tales como menor riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer, reducción de triglicéridos, mejora de la movilidad de las articulaciones, menor resistencia a la insulina y mejor funcionamiento cerebral y estado de ánimo. Las compañías farmacéuticas incluso están empezando a reconocer el poder de esta medicina "natural" y han comenzado a promover el aceite de pescado con receta (¡a un precio cuatro veces el de un suplemento comparable, por supuesto!). Por muy saludable que sea mi propia dieta, nunca pasa un día sin tomar unos gramos de un suplemento de aceite de pescado omega-3.

Probióticos

Grok comía tierra… todo el día, todos los días. Si nunca te lavas las manos, ni la comida ni nada, prácticamente no puedes evitarlo.
Pero con toda esa tierra vinieron miles de millones de organismos terrestres (en su mayoría bacterias y levaduras) que entraban en su boca diariamente y poblaban su intestino. La mayoría eran bacterias "amistosas" que en realidad lo ayudaban a digerir mejor los alimentos y a protegerse de las infecciones. De hecho, gran parte del sistema inmunológico de Grok (y el nuestro) evolucionó para depender de esta "flora" saludable que vive en nosotros en simbiosis. Grok también comía ocasionalmente organismos "hostiles" que tenían el potencial de causar enfermedades, pero mientras la flora saludable superara significativamente a los malos, todo estaba bien. Varios billones de bacterias viven en el tracto digestivo humano, algunas buenas y otras malas. Gran parte de su salud depende de cuál de las dos gane la guerra de la flora.

El problema hoy en día es que no sólo evitamos la suciedad, sino que buscamos la esterilidad hasta el punto de eliminar una cantidad significativa de bacterias saludables de nuestra dieta. Por supuesto, dada la cantidad de gérmenes que prevalecen en el mundo civilizado, es

Probablemente lo mejor sea que lavemos bien o cocinemos todo lo que comemos. En la mayoría de las personas sanas, la exposición a gérmenes habituales no suele representar un problema. Mientras haya algunas bacterias intestinales saludables presentes (los alimentos naturales y saludables contienen estos probióticos de forma inherente, incluso si los lavamos); mientras no nos estresemos demasiado (las hormonas del estrés pueden matar la flora saludable) o enfermemos demasiado (la diarrea y los vómitos son formas en que el cuerpo purga las bacterias malas, pero purga las bacterias buenas junto con ellas), comamos demasiados alimentos procesados (el azúcar, las grasas trans y parcialmente hidrogenadas y los aditivos químicos apoyan el crecimiento de bacterias y levaduras no saludables, mientras que ahogan la flora saludable), o tomemos antibióticos (los antibióticos tienden a matar la mayoría de las bacterias, buenas y malas, ese es su trabajo); y mientras comamos bien, esas bacterias saludables pueden florecer y mantenernos saludables.

> "El problema hoy en día es que buscamos la esterilidad hasta el punto de eliminar una cantidad significativa de bacterias saludables de nuestra dieta".

Por supuesto, el equilibrio de bacterias saludables en nuestro tracto intestinal se ve comprometido regularmente de todas las maneras mencionadas (incluso en personas generalmente sanas), lo que nuevamente crea una oportunidad para beneficiarse de la suplementación. No necesariamente necesita tomar probióticos todos los días, porque una vez que estas "semillas" se han plantado en un intestino sano, tienden a multiplicarse y florecer fácilmente por sí solas. Sin duda, tomaría probióticos adicionales en momentos de gran estrés, cuando haya estado enfermo o esté tomando (o haya tomado recientemente) un tratamiento con antibióticos, cuando esté de viaje (en particular a países extranjeros, donde las bacterias desconocidas, incluso las buenas de los buenos alimentos, pueden abrumar su sistema digestivo) o cuando detecte cualquier signo de función inmunológica comprometida (el sistema digestivo es fundamental para la función inmunológica). El cambio de suerte después de unos pocos días de tomar probióticos puede ser dramático. "Mejor que comer tierra", siempre digo.

Proteína en polvo

Restringir la ingesta de carbohidratos procesados suele significar que no tenemos dónde encontrar bocadillos rápidos y prácticos o comidas pequeñas. Estamos tan acostumbrados a comer un bagel, una barrita energética, patatas fritas, galletas saladas y otros productos a base de cereales o dulces como tentempiés, que a menudo nos quedamos sin opciones prácticas, transportables y no perecederas para un tentempié o una minicomida a media tarde. Aunque no son exactamente Primal, los polvos de proteínas combinan lo mejor de la tecnología del siglo XXI con una verdadera intención Primal: conseguirme una fuente rápida y de buen sabor de proteínas sin demasiados carbohidratos ni grasas no saludables. Yo prefiero el suero de leche microfiltrado.

Proteína para obtener un perfil impresionante de todos los aminoácidos esenciales y no esenciales, y exijo que el producto tenga un gran sabor cuando se mezcla solo con agua (para no tener que agregar jugos azucarados o leche solo para tragarlo). De esa manera, siempre puedo agregar una pieza de fruta si quiero para agregar calorías o sabor. Si tengo prisa y quiero comenzar mi día rápido y con alto contenido de proteínas, mi batido de proteínas matutino se prepara en menos de un minuto y cubre mis amplias necesidades nutricionales (agregar un poco de aceite omega-3 cubre dos áreas Primal más críticas). El suero microfiltrado, aunque se deriva de los lácteos, tiene cantidades insignificantes de lactosa, por lo que es adecuado para todos, excepto para las personas con intolerancia a la lactosa más severa.

Esta lista contiene las categorías de productos que considero más útiles para tener en cuenta a la hora de tomar suplementos, aunque no es exhaustiva. Existen muchas otras categorías de productos excelentes y suplementos individuales que abordan necesidades más especializadas, como la fosfatidilserina (PS) para la pérdida de memoria y la moderación del daño del cortisol; la glucosamina, la condroitina, el MSM y los cofactores enzimáticos para reforzar el tejido conectivo y aliviar el dolor; u otros que podrían ser recomendados por un profesional de la salud con conocimientos.
Por favor visite MarksDailyApple.com o PrimalNutrition.com para más discusión sobre los suplementos.

Calidad de los

suplementos Independientemente de la marca de productos que elija, debe estar extremadamente atento en una industria que está mínimamente regulada por la FDA. Los buenos fabricantes tienen un entorno de producción estrictamente controlado donde cada materia prima que se utiliza en el producto terminado se obtiene y certifica fácilmente por el proveedor. En Primal Nutrition, compramos nuestras materias primas a proveedores confiables que proporcionan un Certificado de ensayo que certifica la potencia y pureza de cada ingrediente. Al recibirlo, probamos todo nuevamente nosotros mismos para confirmar la pureza. Luego, el producto se pone en cuarentena hasta que se fabrica en un entorno de calidad farmacéutica y se sella para su distribución directa al consumidor.

Llame al fabricante de los suplementos que utiliza o está considerando y pregunte sobre sus estándares de calidad del producto. Rápidamente discernirá qué empresas pueden ofrecer una respuesta satisfactoria. Pregunte si el producto se fabrica según los estándares GMP (Buenas Prácticas de Manufactura) supervisados por la FDA.
Examine las etiquetas y elija suplementos que no contengan aditivos ni rellenos comunes, como colorantes, ceras, conservantes y otros productos químicos, que se enumeran en la sección “ingredientes inactivos” u “otros”. Se sorprenderá al descubrir que

Es importante tener en cuenta la prevalencia de estos agentes en muchas de las principales marcas de vitaminas y productos de descuento disponibles en grandes superficies, supermercados y farmacias. Es importante tener en cuenta que los suplementos de primera calidad suelen ser mucho más caros que los frascos gigantes de multivitamínicos que se encuentran en los estantes de los grandes almacenes. Estos últimos ofrecen una potencia y biodisponibilidad mínimas y aportan una precisión literal a la expresión "desperdiciar el dinero".

"Ten en cuenta que los suplementos de primera calidad suelen ser mucho más caros que los frascos gigantes de multivitamínicos que se encuentran en los estantes de los grandes almacenes. Estos últimos ofrecen una potencia y biodisponibilidad mínimas y hacen que la expresión "desperdiciar el dinero" sea literalmente exacta".

Resumen del capítulo

1. Alimentos vegetales: Los alimentos vegetales deben constituir la mayor parte de la ingesta de alimentos en términos de énfasis en las comidas y beneficios nutricionales. Los alimentos de colores brillantes tienen altos niveles de antioxidantes, fenoles, fibra, vitaminas, minerales y otros micronutrientes. El consumo de frutas y verduras ayuda a promover de forma natural la alcalinidad en el cuerpo, lo que mejora la función inmunológica y reduce el riesgo de enfermedades. Las verduras de hoja verde oscuro son una excelente opción para consumir regularmente como base para cualquier plato principal. Las bayas ofrecen excelentes niveles de antioxidantes y nutrientes. Comer frutas y verduras en abundancia dará como resultado una ingesta total de carbohidratos promedio satisfactoria de 150 gramos o menos por día.

Es esencial seleccionar alimentos vegetales orgánicos y cultivados localmente para obtener el máximo valor nutricional y seguridad para la salud. Sea estricto con las frutas y verduras orgánicas que tienen una gran superficie (verduras de hoja verde) o una piel suave y abierta (pimientos, zanahorias, calabazas de invierno, bayas, duraznos). Puede ser menos estricto con las plantas que tienen una piel dura y no comestible (bananas, aguacates, melones, naranjas). Ciertas frutas con valores glucémicos relativamente altos y bajos de antioxidantes pueden ser consumidas con moderación por los entusiastas devotos de Primal (una oda a cuán diferentes son las frutas cultivadas de hoy en día de las frutas silvestres más fibrosas y menos azucaradas de Grok).

2. Alimentos de origen animal: Los alimentos de origen animal son saludables y nutritivos y te ayudarán a reducir el exceso de grasa corporal y a desarrollar músculos magros. Asegúrate de elegir productos animales orgánicos certificados (o, en su defecto, productos animales tratados humanamente o 100 % alimentados con pasto) para evitar

Los animales convencionales de mala calidad de hoy en día, engordados con granos y cargados con hormonas, pesticidas y antibióticos, son los que hay que elegir. Hay que elegir sólo pescado salvaje capturado en aguas remotas y libres de contaminación, que ofrece los extremadamente beneficiosos ácidos grasos omega-3. Los huevos son un alimento sano y nutritivo que no se debe evitar basándose en la suposición errónea de que su alto contenido de colesterol es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas. El aumento potencial del presupuesto para comprar productos orgánicos palidece en comparación con la importancia de llevar una vida sana y evitar los factores de riesgo de enfermedades.

3. Frutos secos y semillas y sus derivados: estos alimentos energéticos concentrados ofrecen altos niveles de grasas monoinsaturadas y omega-3 beneficiosas, fitonutrientes, fibra, antioxidantes y numerosas vitaminas y minerales. Son muy saciantes (una excelente opción de refrigerio para controlar el apetito) y se ha demostrado que reducen el riesgo de enfermedades.

4. Hierbas y especias: Las hierbas y especias ofrecen un gran valor en micronutrientes, especialmente en lo que respecta a los antioxidantes. Las hierbas y especias pueden mejorar el disfrute de las comidas y ofrecer posibles beneficios para ciertas afecciones de salud.

5. Alimentos moderados: algunos alimentos que no existían en la época de Grok son aceptables hoy en día, siempre que no se les dé demasiada importancia. Entre ellos se incluyen ciertas frutas con un alto índice glucémico y un bajo índice antioxidante, el café, los productos lácteos (con preferencia por los productos lácteos crudos, fermentados y ricos en grasas), las grasas y los aceites (elija grasas animales en lugar de aceites poliinsaturados o grasas procesadas), los tubérculos ricos en almidón y el arroz salvaje.

6. Disfrute de los caprichos que ha elegido cuidadosamente con total atención y conciencia, y nunca se sienta culpable. Las bebidas alcohólicas (con sensatez, por supuesto), el chocolate negro y los postres ricos en grasas pueden disfrutarse como una alternativa superior a las golosinas ricas en carbohidratos que prevalecen culturalmente y que tienen consecuencias negativas de moderadas a graves para la salud. Consuma agua según su sed en lugar de seguir el mantra de la sabiduría convencional de “ocho vasos al día”.

7. Suplementos: Los suplementos pueden desempeñar un papel fundamental en una dieta moderna saludable, ya que adaptamos nuestras recomendaciones Primal a las realidades de la vida moderna. Los suplementos ofrecen una fuente conveniente de nutrición concentrada que ayuda a compensar las deficiencias de nutrientes (por ejemplo, suelos empobrecidos).

o métodos de cultivo y producción convencionales objetables) en el suministro de alimentos actual. Elegir un multivitamínico, mineral o antioxidante de altísima calidad; aceite de pescado omega-3; fórmula probiótica; y proteína de suero en polvo le brindará protección integral y apoyo adicional incluso para las dietas más saludables.

CAPÍTULO 5 Ley

#2: Evite las cosas venenosas "¡Suelte el tenedor y aléjese del plato!"

En este capítulo detallo

los riesgos para la salud que supone comer "cosas venenosas". En la época de Grok, las plantas venenosas podían derribarlo en el acto. Hoy nos encontramos con productos fabricados en fábricas en paquetes de colores vivos que matan de forma más insidiosa a lo largo de décadas. Exploramos los factores culturales que crean un tremendo impulso hacia las opciones poco saludables y cómo tomar una postura contra estas influencias manipuladoras.

Presto especial atención a disipar la creencia convencional de que los productos a base de granos (trigo, arroz, pan, pasta, cereales, maíz, etc.) son saludables, contrarrestando las suposiciones comunes con amplios detalles que indican los problemas que causan los granos con su introducción relativamente reciente (en la línea de tiempo de la evolución humana) en la dieta humana. El consumo de granos ofrece un valor nutricional mínimo y genera una alta respuesta de insulina. Los fitatos en los granos inhiben la absorción de minerales. Los glutens alteran la función inmunológica saludable y promueven la inflamación. Las lectinas inhiben la función gastrointestinal saludable. Los granos integrales no son más saludables que los granos refinados y tienen un peor impacto en la salud en muchos casos debido a la mayor prevalencia de los agentes mencionados anteriormente en los granos integrales que en los productos refinados. Las grasas trans y

parcialmente hidrogenadas causan estragos a nivel celular, promoviendo la inflamación, el envejecimiento y el cáncer. Otros alimentos que se deben evitar incluyen legumbres, alimentos procesados y azúcares.

> Cuando veas los arcos dorados, probablemente estés en camino hacia las puertas nacaradas.
>
> —William Castelli, MD, Director Estudio de del del Corazón de Framingham

Grok no tenía etiquetas de ningún tipo y hacía un mejor trabajo evitando cosas venenosas de lo que hacemos hoy, incluso con la confiable "Información nutricional" estampada.

En casi todo lo que tenga un envoltorio o un recipiente. Aunque admito que estoy al margen de las costumbres alimentarias convencionales y he hecho de la salud y el fitness el trabajo de mi vida, me gustaría que todos reflexionáramos un momento sobre nuestras prioridades y nuestra visión de una vida larga, feliz, sana y en forma. Cuando el tema de la comida surge en una conversación con familiares, amigos o conocidos casuales, es fascinante escuchar la letanía de racionalizaciones, mecanismos de defensa instintivos, declaraciones de creencias autolimitantes y confusión general o ignorancia de personas por lo demás inteligentes cuando se trata de comer de forma saludable. Pero, de nuevo, la sabiduría convencional a menudo ha llevado por mal camino incluso a las mentes más brillantes y mejores de la ciencia nutricional.

Es verdaderamente notable el éxito que ha tenido Madison Avenue en inculcar hábitos alimentarios que producen enormes beneficios para las grandes corporaciones multinacionales (y consecuencias devastadoras para la salud de los consumidores) en generaciones de la sociedad. El mensaje de marketing está tan omnipresente en la cultura moderna que resulta difícil, incluso estresante, tomar el control de la propia salud y nadar contra corriente contra normas culturales como la comida rápida, el desayuno americano con alto contenido en carbohidratos, los postres después de las comidas y el consumo excesivo y masivo de refrescos. Incluso los nobles intentos de hacer lo correcto no dan en el blanco: los "alimentos saludables" de mercado masivo como el yogur helado, los muffins de salvado, los sustitutos de comidas de mala calidad, las barritas energéticas y otros "combustibles" altamente procesados comercializados para deportistas o las dietas de purificación/desintoxicación con ideas inteligentes, como comer sólo arroz integral durante una semana (¡vaya baño de insulina largo y caliente!). Por último, muchos de nuestros hábitos alimentarios están impulsados por desencadenantes sociales, emocionales o relacionados con el estrés que no son el hambre.

Aunque saborear una ración moderada de algún rico manjar forma parte de disfrutar de la vida, es una historia completamente diferente ingerir comida chatarra de manera habitual y sin pensar sólo porque es parte de la cultura americana (“béisbol, perritos calientes, tarta de manzana y Chevrolet”). Si te das cuenta de que estás navegando en estas aguas (o peor aún, de que estás reutilizando la clásica cita de la leyenda del monte Everest Sir Edmund Hillary —“Porque está ahí”— como excusa), reflexiona sinceramente sobre este tema y toma medidas decisivas. Recuerda que tus antepasados trabajaron inimaginablemente duro para sobrevivir, prosperar y crear las increíbles oportunidades que tenemos hoy para tener una vida sana, feliz, activa y larga. Como digo aquí a menudo, tus genes quieren que estés sano y no mereces nada menos que lo mejor que tus genes tienen para ofrecer.

“Todo con moderación” es un consejo sabio, sin duda, pero Mark Twain puso mejor este proverbio en perspectiva cuando dijo: “Todo con moderación,

incluida la moderación".

La respuesta más común que escucho en este foro es: "Todo con moderación". Sin duda, es un consejo sabio, pero Mark Twain lo puso en perspectiva cuando dijo: "Todo con moderación, incluida la moderación".

Como lo prueban dramáticamente los Korgs, vivimos en un mundo en el que son necesarias medidas extremas simplemente para evitar enfermedades graves (recuerde, aproximadamente tres cuartas partes de la población estadounidense actual eventualmente morirá de enfermedades cardíacas o cáncer), y mucho menos para disfrutar de una salud, una condición física, niveles de energía y composición corporal óptimos. Soy un firme defensor de darse un capricho de vez en cuando, pero ¿por qué no hacerlo con alimentos de la lista de alimentos aprobados y de la más alta calidad? Comparemos la etiqueta de una barra de chocolate negro orgánico, rica en antioxidantes, sin aditivos, sustancias químicas tóxicas, grasas trans ni rellenos. ¡Esta última, un capricho sensato y profundamente satisfactorio, difícilmente puede describirse como un sacrificio!

Yendo contra la corriente

Tal vez el elemento más dañino de la sabiduría convencional sobre la dieta es que los cereales son saludables, el "sustento de la vida", como nos han hecho creer toda la vida. Si bien los cereales gozan de una popularidad mundial masiva en la actualidad, simplemente no son muy saludables para el consumo humano. Desde hace dos millones de años, cuando surgió el primer Homo erectus y comenzó la evolución constante hasta la aparición del primer Homo sapiens moderno entre 200.000 y 100.000 años atrás, y hasta hace unos 10.000 años, los humanos existieron exclusivamente como cazadores-recolectores. Dependiendo de dónde vagaran, los primeros Homo sapiens obtenían su nutrición de hasta 200 fuentes de alimentos silvestres diferentes, incluidas carnes animales, frutas, verduras, nueces y semillas, pero los cereales estaban notablemente ausentes.

Hace unos 10.000 años, se produjo una conspiración entre fuerzas que provocó un cambio drástico en la dieta humana. La extinción generalizada de los grandes mamíferos en los principales continentes, junto con el aumento de la población, obligó a los humanos a ser más ingeniosos a la hora de obtener alimentos. Los que vivían cerca del agua utilizaban balsas, canoas, redes y mejores herramientas de pesca para disfrutar de una mayor abundancia. En la tierra, los humanos perfeccionaron sus estrategias de caza y fabricación de herramientas para incluir más aves y pequeños mamíferos en el suministro de alimentos. La creciente competencia por los alimentos de origen animal condujo finalmente a que las innovaciones agrícolas brotaran de forma independiente en las sociedades más avanzadas de todo el mundo (egipcios, mayas, etc.). A medida que los cereales silvestres (que eran una parte muy pequeña de algunas dietas pero difíciles de cosechar para obtener un rendimiento significativo) se domesticaron, los hum

obtenían cada vez más calorías de estas fuentes de alto contenido calórico fácilmente disponibles, una tendencia que ha continuado hasta el día de hoy, con consecuencias nefastas.

Loren Cordain, Ph.D., autor del best-seller de 2002 La dieta Paleo, explica:

> Los cereales [es decir, los cereales cultivados en general, no los cereales para el desayuno] han alterado fundamentalmente los alimentos a los que nuestra especie se había adaptado originalmente a lo largo de eones de experiencia evolutiva. Para bien o para mal, ya no somos cazadores-recolectores.
> Sin embargo, nuestra composición genética sigue siendo la de un cazador-recolector paleolítico, una especie cuyos requerimientos nutricionales se adaptan óptimamente a carnes silvestres, frutas y verduras, no a cereales.
> Hay un conjunto significativo de pruebas que sugieren que los cereales no son alimentos óptimos para los seres humanos y que la constitución genética y la fisiología humanas pueden no estar totalmente adaptadas a un consumo elevado de cereales. Hemos recorrido un camino que nos lleva a una dependencia absoluta de los cereales, un camino para el que no hay vuelta atrás.

Culturalmente, el cultivo de cereales es la variable clave que permitió que la civilización moderna se desarrollara y prosperara. Las familias podían alimentar y criar con éxito a más niños. Ahora grandes poblaciones podían vivir permanentemente cerca unas de otras y la mano de obra podía especializarse, lo que condujo a avances exponenciales continuos en el conocimiento y la modernización. Sin embargo, como explica Cordain, "[Los cereales] han permitido que la cultura del hombre crezca y evolucione de modo que el hombre se ha convertido en la especie animal dominante de la Tierra, pero esta preeminencia no se ha producido sin un costo… En general, se acepta que la agricultura es responsable de muchos de los males sociales de la humanidad, incluidas las guerras a gran escala, el hambre, la tiranía, las enfermedades epidémicas y las divisiones de clase". El Dr. Jared Diamond, biólogo evolutivo, fisiólogo y profesor de geografía de la UCLA ganador del premio Pulitzer y autor de Guns, Germs and Steel, llega a decir que la agricultura fue "el peor error en la historia de la raza humana" y que "aún estamos luchando con el caos en el que nos ha sumido la agricultura, y no está claro si podemos resolverlo".

"El hombre sabio ve en la desgracia ajena lo que debe evitar. " — Marco Aurelio
Emperador Romano (121-180)

El beneficio singular de los cereales, que son sus abundantes calorías, se vio a menudo más que contrarrestado por aspectos perjudiciales, como los "antinutrientes" (compuestos que interfieren en la absorción de nutrientes beneficiosos), el alto contenido de carbohidratos y las proteínas de los cereales, que eran ajenas al proceso digestivo humano. Puede que las poblaciones se hayan expandido, pero los costes sanitarios para el individuo fueron significativos. El florecimiento de la agricultura fue paralelo a una reducción de la esperanza de vida humana media, así como del tamaño del cuerpo y del cerebro, al aumento de la mortalidad infantil y de las enfermedades infecciosas, y a la aparición de enfermedades hasta entonces desconocidas, como la osteoporosis, los trastornos minerales óseos y la desnutrición. Irónicamente, como los avances médicos han eliminado la mayoría de los riesgos sanitarios rudimentarios a los que se enfrentaban los primeros seres humanos (mortalidad infantil, infecciones, etc.), ahora podemos vivir lo suficiente para desarrollar, sufrir y morir de enfermedades relacionadas con la dieta, como la aterosclerosis, la hipertensión y la diabetes tipo 2 (que antes se denominaba diabetes del adulto hasta que millones de niños empezaron a desarrollarla en los últimos años).

La base de la pirámide de enfermedades

Los cereales ofrecen la gran mayoría de sus calorías en forma de carbohidratos, por lo que hacen que los niveles de azúcar en sangre se eleven rápidamente (los alimentos que elevan fácil y rápidamente el azúcar en sangre se conocen como alimentos de alto índice glucémico). Debido a que los alimentos de alto índice glucémico, como el azúcar y los cereales, se han introducido reciente y repentinamente en el suministro de alimentos humanos (así es, incluso hace 10.000 años es "reciente y repentino" en términos evolutivos) y, sin embargo, se consumen en cantidades masivas, impactan nuestros delicados sistemas hormonales, que son más adecuados para ingerir los alimentos de bajo índice glucémico que comían nuestros antepasados, como la carne, las verduras, las nueces y la mayoría de las frutas.

Una dieta rica en cereales pone a prueba el importantísimo mecanismo de regulación de la insulina en el organismo. Después de consumir ese bagel, bollo, panecillo, tostada francesa o tazón de cereales (todos derivados de cereales) y un vaso de zumo en el desayuno, el páncreas libera insulina en el torrente sanguíneo para ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre. Incluso después de la comida rutinaria que acabamos de describir, muchos estadounidenses se vuelven técnicamente diabéticos temporalmente, con niveles de azúcar en sangre que se disparan hasta niveles clínicamente peligrosos. Ya conoces la rutina. Después de la comida, se libera insulina en el torrente sanguíneo y se almacena la glucosa como glucógeno muscular o se dirige a su conversión en grasa. Si experimentas esto con bastante frecuencia, es muy probable que ganes peso y desarrolles resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

Si, en cambio, tuvieras que tomar un desayuno Primal Blueprint que consistiera en una deliciosa tortilla de queso y verduras con algunas bayas frescas,

Disfruta de una respuesta moderada a la insulina, lo que te permitirá tener niveles de energía equilibrados durante las horas posteriores a la comida, en lugar de un subidón de azúcar y una caída de insulina. Además, con los niveles de azúcar en sangre equilibrados, podrás acceder a la grasa corporal almacenada y quemarla para obtener energía hasta tu próxima comida equilibrada en insulina.

Los fitatos que odiamos

Hay pruebas suficientes de que esta dependencia excesiva de los cereales (así como de los productos a base de carbohidratos simples y azúcar en general) conduce a numerosas deficiencias de vitaminas, minerales y nutrientes. La mayoría de los cereales contienen sustancias llamadas fitatos que se unen fácilmente a minerales importantes como el calcio, el magnesio y el zinc en el tracto digestivo, lo que dificulta su absorción. Irónicamente, los cereales "integrales" no procesados (y, por lo tanto, supuestamente más saludables) suelen ser los que tienen un mayor contenido de fitatos. Las deficiencias minerales son comunes en las naciones subdesarrolladas que dependen casi por completo de los cereales para su sustento (el pan representa el 50 por ciento de las calorías totales consumidas en al menos la mitad de los países del mundo; algunas poblaciones obtienen hasta el 80 por ciento de las calorías totales de los productos a base de cereales).

Los cereales también influyen en la interferencia con el metabolismo de la vitamina D y en las deficiencias relacionadas con las vitaminas A, C y B12. Estos nutrientes no están presentes en los cereales (de nuevo, irónicamente, a menos que hayan sido procesados y luego "fortificados" añadiéndoles las vitaminas faltantes, aunque con una biodisponibilidad mucho menor). Las deficiencias de estas vitaminas básicas son frecuentes principalmente en los países del tercer mundo (¿ven el tema recurrente?). Sin embargo, incluso los consumidores occidentales con dietas más equilibradas, pero que todavía dependen demasiado de los cereales, dejan de comer alimentos más nutritivos, como carnes, frutas y verduras. En Estados Unidos, el 45 por ciento de los ciudadanos no consume ninguna ración diaria de fruta o zumo y el 22 por ciento no consume verduras a diario.

Gluten, Lectina—Afecta el sistema inmunológico

Algunas proteínas de los cereales (y también de algunos productos lácteos) imitan a las que se encuentran en los virus y las bacterias, lo que desencadena una respuesta inmunitaria cuando se ingieren. El gluten, la proteína grande y soluble en agua que crea la elasticidad de la masa (también es el pegamento principal de la pasta para empapelar) se encuentra en la mayoría de los cereales comunes, como el trigo, el centeno y la cebada. Los investigadores creen ahora que hasta un tercio de nosotros probablemente somos intolerantes al gluten o sensibles al gluten. Ese tercio de nosotros (y sospecho que muchos más a nivel subclínico) "reacciona" al gluten con una respuesta inflamatoria perceptible. Con el tiempo, quienes se sabe que son intolerantes al gluten pueden desarrollar una serie de condiciones médicas desalentadoras:

Dermatitis, dolor en las articulaciones, problemas reproductivos, reflujo ácido y otras afecciones digestivas, trastornos autoinmunes y enfermedad celíaca. Y eso no significa que el resto de nosotros no estemos experimentando algún efecto negativo más leve que simplemente no se manifiesta de manera tan obvia.

Los cereales también contienen altos niveles de toxinas vegetales naturales y suaves, conocidas como lectinas. Los investigadores han descubierto que las lectinas pueden inhibir la función gastrointestinal saludable al dañar los delicados bordes en cepillo que permiten que las formas adecuadas de nutrientes (glucosa, aminoácidos, grasas, vitaminas y minerales) viajen desde el tracto digestivo hasta el torrente sanguíneo. El daño de las lectinas permite que moléculas de proteína más grandes y no digeridas se infiltren en el torrente sanguíneo. El sistema inmunológico, siempre alerta, ve estas moléculas de proteína desconocidas (no necesariamente lectinas, sino cualquier cosa que ingieras que se suponía que debía procesarse por completo en el tracto digestivo antes de ingresar al torrente sanguíneo) y establece una respuesta inmunológica típica para lidiar con ellas. Desafortunadamente, estas moléculas de proteína no digeridas pueden parecerse a las moléculas que residen en el exterior de las células sanas, lo que deja a tu sistema inmunológico confundido sobre quién es el verdadero enemigo. Cuando tus células sanas son atacadas por un sistema inmunológico confundido, experimentas lo que se conoce como una respuesta autoinmune, algo que los expertos creen que es la causa principal de muchas enferme

Los defectos de los cereales integrales Muchas

personas que se preocupan por su salud son conscientes de los inconvenientes de comer harina de trigo refinada, arroz blanco, pasta y otros cereales a los que se les ha quitado su fibra natural y otros nutrientes durante el proceso de fabricación. Si bien un producto de cereales refinados producirá (en la mayoría de los casos) una respuesta glucémica más alta que un alimento de cereales integrales (debido a que la fibra retrasa el proceso de absorción y atenúa el efecto del azúcar en sangre), un cereal integral bien podría considerarse menos saludable que su primo despojado de sus componentes por muchas otras razones.

Por definición, los cereales integrales son aquellos que tienen intactos los tres componentes comestibles: el endospermo (almidonado), el salvado (fibroso) y el germen (oleoso). Como aprendimos anteriormente en este capítulo, muchos cereales integrales contienen fitatos, gluten y lectinas nocivos que promueven la inflamación y dañan el sistema inmunológico y digestivo. Si bien también obtienes esa dosis de fibra tan promocionada de los cereales integrales, esto también puede verse como algo negativo. Contrariamente a la creencia popular, la ingesta excesiva de fibra (prácticamente automática cuando se enfatiza el consumo de cereales integrales) puede aumentar la

El exceso de fibra puede reducir el apetito e interferir con la digestión saludable, la absorción de minerales y la eliminación. (Detallo los inconvenientes de consumir demasiada fibra en la sección de preguntas y respuestas de Primal Blueprint en MarksDailyApple.com). Puedes obtener cantidades óptimas de fibra (y eliminar el riesgo de excederte) enfatizando el consumo de frutas y verduras según el Plan Primal.

Cuando ingieres un producto refinado, como el pan Wonder, los refrescos o los caramelos, obtienes calorías vacías y una gran dosis de insulina, pero eso es todo lo que obtienes. Además, la carga glucémica total es la misma para una rebanada de pan blanco que para una rebanada de pan integral. Es cierto que el pan integral puede quemarse un poco más lento, pero al final produce la misma cantidad de insulina para lidiar con la carga de glucosa. Lo único a favor del pan integral es una cantidad mínima de proteínas y algunos micronutrientes.
Sin embargo, las ventajas nutricionales de comer granos integrales son simplemente insignificantes, especialmente en comparación con cualquier verdura, fruta, fruto seco, semilla o alimento animal orgánico que tiene mucho más valor nutricional caloría por caloría (y, a diferencia de los granos integrales, ¡también tienen buen sabor!) y están libres de agentes objetables.

Para controlar el peso y prevenir enfermedades, un gramo de carbohidratos de un grano integral no es mejor que un gramo de un grano refinado.
No estoy sugiriendo que elijas granos refinados en lugar de granos integrales; estoy sugiriendo que descartes todos los granos en favor de los alimentos Primal Blueprint .
Dicho esto, la próxima vez que se enfrente a la opción de comer cereales y piense que los cereales integrales son una mejora respecto del pan Wonder y los refrescos, asegúrese de comprender la historia "completa".

Dile adiós a la fatiga, la enfermedad y el sufrimiento

Comprender que los efectos a largo plazo de la hiperinsulinemia crónica (niveles elevados de insulina en el torrente sanguíneo) son afecciones como inflamación sistémica general, obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y cáncer, debería ser suficiente para convencerlo de que es fundamental buscar una forma de alimentación más natural.
Comer comidas bajas en carbohidratos y sin cereales no solo resultará en una gratificación inmediata en forma de niveles de energía regulados, sino que también puede ayudarle a tener éxito en el control de peso a largo plazo y, muy posiblemente, salvarle la vida.

Como recordatorio, la insulina es una "hormona maestra" que regula el metabolismo de las grasas y los carbohidratos en el cuerpo. El requisito más importante para mejorar el metabolismo de las grasas y tener éxito en el control del peso a largo plazo es normalizar y equilibrar la cantidad general de insulina que se ingiere.

Los niveles altos de insulina promueven el almacenamiento de grasa y la enfermedad. Los niveles moderados de insulina (típicos de la alimentación Primal Blueprint) estimulan la quema de grasa y la buena salud. Es así de simple.

“Los niveles altos de insulina promueven el almacenamiento de grasa y la enfermedad. Los niveles moderados de insulina (típicos de la alimentación Primal Blueprint) estimulan la quema de grasa y la buena salud. Es así de simple”.

A riesgo de parecer demasiado dramático o redundante en esta posición, debemos entender que la voz razonable y “evolucionista” que desafía la sabiduría convencional sobre los cereales está siendo combatida por miles de millones de dólares en propaganda corporativa y gubernamental que nos empuja a adaptarnos a hábitos alimentarios para los que no estamos hechos, que no nos nutren y que son directamente destructivos para la salud humana. Como nos recuerda el profesor Diamond, la humanidad está muy avanzada en un camino desastroso y corregir el rumbo es increíblemente problemático.

Si eres una de las personas afortunadas que son menos sensibles al gluten, las lectinas y los fitatos que la mayoría, es posible que te moleste mi crítica generalizada de los alimentos que son un elemento central de la dieta en todo el mundo. A falta de síntomas agudos, seguiré argumentando que todos somos genéticamente "alérgicos" de alguna manera a los alimentos que no están alineados con el Plan Primario. Tal vez puedas intentar eliminar los cereales durante 30 o 60 días, tomando nota de cualquier mejora general en tu estado. Apuesto a que tu energía estará más regulada después de las comidas, tu digestión y eliminación mejorarán, y la frecuencia de enfermedades menores o condiciones inflamatorias disminuirá, y tendrás más éxito en el control de tu peso. Simplemente no hay buenas razones para basar tu dieta en cereales, y sí muchas razones para no comer muchos cereales durante el resto de tu vida.

Grasas trans y parcialmente hidrogenadas Quizás el

elemento más ofensivo y peligroso de la dieta moderna es el consumo generalizado de grasas procesadas tóxicas: grasas parcialmente hidrogenadas, hidrogenadas y trans. Nota: las tres no son exactamente lo mismo, pero son muy similares y todas son malas. A lo largo del libro, utilizamos el término parcialmente hidrogenado, porque se usa más ampliamente en la fabricación de alimentos y es un término más familiar en las etiquetas de los alimentos que hidrogenado simple. Es más, las grasas parcialmente hidrogenadas son en realidad más objetables que las grasas completamente hidrogenadas.

"En Estados Unidos mueren más personas por exceso de comida que por falta de ella.
—John Kenneth Galbraith Economista canadiense-estadounidense"

Estas grasas se encuentran en casi todos los productos alimenticios procesados del supermercado, incluidas las cenas congeladas, los alimentos para el desayuno, los dulces y los postres; los bocadillos envasados (por ejemplo, las galletas saladas, las papas fritas y las galletas dulces); los alimentos fritos; los pasteles y los productos horneados (por ejemplo, las donas, los croissants y las magdalenas); y la mantequilla de maní, las sopas e incluso los productos a base de granos (por ejemplo, el pan, los cereales, las pastas y las mezclas de arroz). Una estimación que se cita con frecuencia es que el 40 por ciento de todos los productos de un supermercado típico contienen aceites parcialmente hidrogenados.

Como se mencionó en el Capítulo 3, las grasas procesadas dañan las membranas celulares y el tejido corporal y obstaculizan la función inmunológica. El cuerpo no reconoce las grasas Pr como extrañas, por lo que se incorporan a las membranas celulares y se les pide que funcionen como grasas naturales. Por supuesto, no funcionan normalmente; solo ocupan el espacio que normalmente está reservado para las grasas saludables y causan estragos en la homeostasis.

Muchos científicos consideran que la membrana celular es el cerebro de la célula (a diferencia de la suposición más común de que el núcleo es quien dirige el proceso), porque la membrana recibe retroalimentación del entorno exterior (por ejemplo, nutrientes ingeridos como la glucosa que ingresan al torrente sanguíneo, la presencia de un virus que ataca las células sanas o el aumento del flujo sanguíneo debido al estímulo del ejercicio) y toma la acción consecuente (por ejemplo, desencadena la expresión de ciertos genes o la liberación de ciertas hormonas).

Cuando las membranas celulares están formadas por moléculas naturales y se sustituyen por moléculas sintéticas disfuncionales (grasas trans o parcialmente hidrogenadas), el intrincado sistema de señalización se ve comprometido. En términos sencillos, la ingestión habitual y prolongada de estos agentes tóxicos es un importante factor que contribuye al alarmante aumento no sólo de los cánceres relacionados con la dieta, sino también de muchas otras enfermedades y problemas de salud. Por ejemplo, muchos expertos creen que existe una conexión directa entre el consumo de grasas procesadas y la obesidad (más allá de su contribución al exceso calórico), y teorizan que la resistencia a la insulina podría verse exacerbada por la acumulación de moléculas de grasa disfuncionales en las membranas celulares.

Las investigaciones sugieren que el consumo de grasas trans y parcialmente hidrogenadas promueve la inflamación, el envejecimiento y el cáncer. El New England Journal of Medicine revisó numerosos estudios e informó de un fuerte vínculo entre el consumo de grasas procesadas y las enfermedades cardíacas (incluida la fuerte tendencia de las grasas procesadas a aumentar significativamente los niveles de colesterol LDL y reducir el colesterol).

Los niveles de HDL son muy bajos. La Facultad de Medicina de Harvard estima que las grasas procesadas pueden ser responsables de hasta 100.000 muertes prematuras cada año en los Estados Unidos. La Academia de Ciencias de los Estados Unidos afirma que no existe un "nivel seguro" de grasas procesadas en la dieta estadounidense. La buena noticia es que, cuando cambias tu dieta para eliminar estos agentes tóxicos, con el tiempo tus células repararán o reemplazarán estas moléculas disfuncionales por otras saludables.

Otros alimentos que se deben evitar

Granos… ¿Ah, ya los mencioné?

Trigo, maíz, arroz, avena, cereales para el desayuno, pastas, panes, panqueques, panecillos, galletas e incluso granos "naturales" como la cebada, el mijo, el centeno y similares. Impulsado por la sabiduría convencional, consumí cereales sin control como un porcentaje importante de mis calorías dietéticas durante unos cuarenta años. No fue hasta que eliminé por completo los cereales de mi dieta que tuve algunas epifanías. ¿Esos calambres estomacales ocasionales que siempre atribuí al estrés?
Probablemente se debían a alergias al trigo (cuya gravedad se desencadenaba por el estrés, por supuesto). ¿Esa sensación de lentitud que tenía después de cenar pasta y que atribuía a la fatiga de un duro día de entrenamiento o trabajo? En realidad, era mi cerebro experimentando un agotamiento de glucosa debido a la inundación repentina de insulina posprandial en mi torrente sanguíneo. ¿La hinchazón que me hacía aflojar la hebilla del cinturón después de las comidas copiosas y que atribuía a comer demasiado? Esto puede haber representado una reacción alérgica leve al gluten. ¿La artritis leve en mis dedos que comencé a notar por primera vez en el campo de golf a los cuarenta y que atribuí al proceso de envejecimiento? Probablemente se debió a la naturaleza proinflamatoria de las cantidades persistentes de granos que aún quedaban en mi dieta. Estas tribulaciones rutinarias que durante mucho tiempo había considerado una parte lamentable pero inevitable de la vida desaparecieron por completo una vez que mi transición a una dieta completamente Primal se afianzó.

He conocido a muy pocas personas que comen muchos cereales y que, sin embargo, afirman tener un peso ideal, experimentar niveles de energía perfectamente satisfactorios y estables y nunca sentir molestias digestivas. Como mínimo, vale la pena realizar una prueba de 30 días para determinar tu sensibilidad (y tener una idea de los posibles beneficios) al eliminar los cereales de tu dieta. Es probable que, incluso si ahora estás en un punto de partida decente, experimentes una estabilización notable de los niveles de energía diarios, una función inmunológica mejorada y una reducción de las molestias digestivas menores al reducir o eliminar los cereales.

Legumbres

Alfalfa, frijoles, maní, guisantes, lentejas y soja. Estos alimentos, a menudo clasificados incorrectamente por muchos consumidores como vegetales, están muy domesticados y se introdujeron "recientemente" en el suministro de alimentos humanos, de manera muy similar a los granos. Si bien las legumbres ofrecen una buena fuente de proteínas, fibra, potasio y antioxidantes, también proporcionan niveles significativos de carbohidratos y aumentan la carga general de insulina de su dieta. Además, las legumbres contienen esas molestas lectinas antinutrientes. Como lo dice el autor de Paleo Diet, el Dr.
Loren Cordain explica: “La mayoría de las legumbres en su estado maduro no son digeribles y/o son tóxicas para la mayoría de los mamíferos, incluso cuando se consumen en cantidades moderadas”.

El hecho de que las legumbres deban modificarse para el consumo humano mediante la cocción, el remojo o la fermentación debería ser nuestra mejor pista para evitar o reducir al mínimo su consumo (todas las frutas y verduras verdaderamente seguras se pueden comer crudas o cocidas). Para entrar de puntillas en un tema delicado, las legumbres que se consumen abundantemente en muchas culturas del mundo (frijoles rojos, pintos, negros, lentejas) traen consigo la molesta consecuencia de la flatulencia, causada por la fermentación de carbohidratos no digeribles.

Si bien la soja ha alcanzado una gran popularidad como una alternativa “saludable” a la carne, los productos de soja sin fermentar contienen compuestos que pueden interferir con la producción de la hormona tiroidea y han demostrado tener un efecto estrogénico (feminizante) en ciertos tejidos. Dicho esto, los productos de soja tienen un valor nutricional decente y ciertos productos fermentados pueden ser menos objetables (tempeh, natto, etc.).

Entiendo que muchas personas tienen una fuerte afinidad por las legumbres y que estas gozan de una reputación como categoría de alimentos saludables, en particular entre los vegetarianos, que de otro modo tienen opciones limitadas de proteínas. No será un desastre si de vez en cuando mojas las verduras en hummus en una cena, fríes un poco de tempeh con verduras como plato principal o disfrutas de guarniciones de guisantes, lentejas o frijoles al vapor. Sin embargo, hacer hincapié en las legumbres en tu dieta es una estrategia inferior a tener verduras, frutas, frutos secos y semillas, y alimentos de origen animal como tus principales opciones de comida y refrigerio.

Alimentos procesados

Cualquier cosa que contenga aditivos químicos o que haya sido alterada en gran medida de su estado natural requiere poca discusión. Tenga en cuenta que ha recibido mensajes de marketing durante toda su vida para que consuma productos envasados y de marca que han contribuido directa y trágicamente a la obesidad, la enfermedad y la muerte de las personas de su comunidad. Tan importante como saber qué comían nuestros antepasados es saber qué no comían: Grok nunca tocó el azúcar refinado, las grasas trans o

grasas parcialmente hidrogenadas, granos, postres, alimentos procesados o cualquier cosa que contenga pesticidas, herbicidas, fungicidas, conservantes u otros productos químicos.

Azúcar

Reconozco lo adictivos que son los dulces. Después de todo, nuestros genes fueron programados para apreciar esos raros azúcares naturales dulces que nuestros antepasados descubrieron en alguna ocasión. Desafortunadamente, hoy estamos bombardeados por azúcar en todas partes. Los productos azucarados estresan enormemente la sensibilidad a la insulina y refuerzan la adicción tanto al azúcar como a todos los carbohidratos simples.

Ninguna discusión sobre el azúcar estaría completa sin mencionar el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (JMAF). La fructosa se ha considerado durante mucho tiempo un edulcorante superior al azúcar de mesa (sacarosa), ya que es el azúcar principal de la fruta y genera una respuesta de insulina menor (la fructosa debe convertirse en glucosa en el hígado antes de que pueda ser utilizada en el torrente sanguíneo, lo que atenúa tanto los picos de glucosa como de insulina). Desafortunadamente, la fructosa que endulza la mayoría de los alimentos y bebidas procesados en la actualidad, el JMAF, se deriva del maíz, no de la fruta. Este agente procesado químicamente, económico y extremadamente dulce, se encuentra en la gran mayoría de los refrescos, bebidas energéticas, tés, jugos, productos horneados, postres y bocadillos en el supermercado.

Se ha demostrado que el JMAF es incluso más lipogénico (promueve la formación de grasa) que la glucosa, ya que se convierte fácilmente en glucosa o triglicéridos en el hígado. Se ha demostrado que las dietas ricas en JMAF aumentan sustancialmente los niveles de triglicéridos, aumentan el riesgo de obesidad (en particular en los niños, ya que su consumo de refrescos es excesivo en relación con su peso corporal) y contribuyen al desarrollo de problemas de salud graves como la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico y la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD).

Muchos consumidores preocupados por su salud creen que la miel o el néctar de agave son alternativas superiores. Desafortunadamente, la miel tiene un efecto similar en los niveles de azúcar en sangre que el azúcar de mesa, mientras que el agave tiene una concentración de fructosa más alta que incluso el jarabe de maíz de alta fructosa (y, por lo tanto, fomenta la producción indeseable de triglicéridos). ¡Aquí no hay nada gratis!

Los edulcorantes artificiales también deben evitarse estrictamente, no sólo por los riesgos para la salud que supone ingerir agentes procesados químicamente, sino porque engañan al cerebro haciéndole creer que acaba de consumir un alimento o bebida muy dulce.
Como resultado, su sistema de respuesta hormonal confuso estimula una liberación inadecuada de insulina y comienza el ciclo “alto-bajo, alto-bajo”.
Algunas investigaciones sugieren que tu cerebro buscará aún más “reemplazo”

calorías en reacción a ser engañados con un alimento dulce que no aporta energía. Esta teoría se sustenta en las tasas de obesidad en constante aumento a pesar del uso generalizado de edulcorantes artificiales no calóricos en bebidas y otros alimentos (lo que, en ausencia de otras variables, debería predecir una disminución colectiva de la ingesta calórica y la obesidad).

Todas las formas de azúcares y edulcorantes naturales y procesados tienen un efecto nocivo sobre el sistema de insulina y la salud en general. Cuanto menos consumas edulcorantes de cualquier tipo (sí, incluso la supuestamente saludable Stevia), menos ansiarás por ellos. Intenta reducir drásticamente el consumo de dulces y refrescos durante un par de días y notarás cómo tu vida mejora enormemente. Si puedes dejarlos, estarás en el buen camino para eliminar la adicción.

Resumen del capítulo

1. Evite los alimentos venenosos: Haga un esfuerzo sincero para rechazar la poderosa influencia manipuladora de la publicidad corporativa que lo empuja hacia la mala alimentación y las tradiciones culturales que favorecen los hábitos alimentarios poco saludables. Los carbohidratos procesados, incluidos los azúcares y los productos derivados de los cereales (trigo, arroz, pan, pasta, cereales, maíz, etc.), deben eliminarse o moderarse estrictamente debido a su efecto sobre los niveles de insulina y la función inmunológica y su valor nutricional inferior al de las plantas y los animales.

2. Cereales: Si bien los cereales (y las legumbres) se han considerado alimentos básicos saludables durante miles de años de civilización, nuestros genes no están adaptados a su ingestión porque provocan una respuesta de insulina elevada en comparación con los alimentos que han sustentado la vida humana durante dos millones de años: verduras, frutas, frutos secos, semillas y productos animales. El patrón habitual de estimulación de niveles elevados de insulina en sangre a partir de una dieta con un exceso de cereales y productos azucarados conduce a dificultades para quemar la grasa corporal almacenada (de ahí el aumento de peso de por vida) y a graves problemas de salud a largo plazo, como enfermedades cardíacas y cánceres relacionados con la dieta.

Los cereales ofrecen un valor nutricional mínimo en comparación con los alimentos primarios, lo que irónicamente los convierte en una de las principales causas de deficiencias nutricionales en todo el mundo. Los agentes objetables presentes en los cereales afectan la salud de forma leve a grave, según la sensibilidad del individuo. Los fitatos presentes en los cereales pueden inhibir la absorción de minerales. El gluten puede alterar la función inmunitaria saludable y promover la inflamación. Las lectinas

Puede inhibir la función gastrointestinal saludable. Los cereales integrales pueden tener un impacto peor en la salud que los cereales refinados en muchos casos debido a los niveles más altos de los agentes mencionados anteriormente.

3. Grasas trans y parcialmente hidrogenadas: estas moléculas químicamente alteradas que se encuentran en los alimentos altamente procesados son altamente tóxicas para el cuerpo y contribuyen en gran medida a la inflamación, el envejecimiento acelerado y muchos tipos de cáncer. Las grasas trans y parcialmente hidrogenadas promueven la oxidación desenfrenada y el daño de los radicales libres en el cuerpo y alteran la composición y el funcionamiento saludables de las membranas celulares.

4. Otros alimentos: Las legumbres a menudo se consideran incorrectamente verduras.
Si bien ofrecen un valor nutricional decente, pueden estimular una respuesta elevada de insulina, también pueden contener lectinas y es mejor reemplazarlos con alimentos Primal. Los alimentos procesados y el azúcar carecen de nutrición, estimulan el exceso de insulina y son el factor principal en el deterioro moderno de la salud humana.

CAPÍTULO 6 Las

leyes del ejercicio según el modelo primario Una pista:

¡Camina, levanta y corre!

En este capítulo detallo

la lógica y los beneficios de las tres leyes de ejercicio del Plan Primario : Ley n.° 3: Muévete con frecuencia a un ritmo lento; Ley n.° 4: Levanta objetos pesados; y Ley n.° 5: Corre de vez en cuando. Seguir estas leyes te permitirá aproximarte al estilo de vida activo de Grok y desarrollar lo que yo llamo Fitness Primario. El Fitness Primario representa un conjunto versátil y diverso de habilidades que te permiten afrontar diversos desafíos atléticos o de estilo de vida activo de forma segura y competente. Por el contrario, muchos persiguen formas limitadas y especializadas de fitness que son mínimamente funcionales y a menudo comprometen la salud general (los atletas de resistencia y los culturistas entran en esta categoría). Seguir las leyes de ejercicio del Plan Primario también ayudará a retrasar el proceso de envejecimiento al preservar la masa muscular magra, que se correlaciona con una función orgánica mejorada, un concepto conocido como aptitud física de los órganos.
reservar.

Contrasto los beneficios del ejercicio Primal Blueprint con los muchos inconvenientes y riesgos para la salud asociados con las recomendaciones de fitness de la sabiduría convencional. Moverse con frecuencia a un ritmo lento es mejor que una rutina agotadora de cardio crónico. Estos entrenamientos a menudo provocan antojos de azúcar que comprometen los esfuerzos por perder peso, además de obstaculizar el sistema inmunológico y la función endocrina. Levantar objetos pesados implica sesiones breves e intensas (que duran entre 7 y 60 minutos) que promueven la secreción óptima de hormonas y previenen los efectos catabólicos de las sesiones prolongadas en las que sales del gimnasio exhausto y agotado.

¡Pocas cosas son más primitivas que correr para salvar tu vida de vez en cuando! Los sprints cortos e intensos (u otros esfuerzos máximos en máquinas cardiovasculares, en una bicicleta o con ejercicios pliométricos) desencadenan un equilibrio hormonal óptimo, el desarrollo de músculos magros, un metabolismo acelerado de las grasas y avances increíbles en el estado físico. Analizo el mejor enfoque estratégico para realizar entrenamientos para cada una de las tres leyes del Plan Primario , incluidos consejos sobre la forma de correr y andar en bicicleta y los beneficios de andar descalzo. En MarksDailyApple.com se ofrecen sugerencias de entrenamiento específicas para el entrenamiento de fuerza y el sprint .

Aquellos que piensan que no tienen tiempo para el ejercicio físico, tarde o temprano tendrán que encontrar tiempo para la enfermedad.

—Lord Edward Stanley
Tres veces Unido
Reino
Primer Ministro (1799-1869)

Los movimientos que dictaron la evolución de nuestros genes fueron simples: ponerse en cuclillas, gatear, caminar, correr, saltar, trepar, colgarse, llevar, lanzar, empujar, jalar y más cosas para las que probablemente ni siquiera tengamos nombre. Este "programa de entrenamiento" primario ayudó a Grok a sobrevivir a los rigores de un entorno hostil, explorar nuevos territorios, rastrear y explotar nuevos tipos de alimentos, construir refugios y, básicamente, ponerse en forma. Si simplemente emuláramos estos movimientos con mucho trabajo de bajo nivel y episodios intermitentes de esfuerzos de mayor intensidad, obtendríamos la mayoría, si no todos, los resultados que buscamos. Tendríamos poca necesidad de la increíble complejidad de la escena del fitness de hoy: el escandaloso equipo de gimnasio, los programas de entrenamiento obsesivamente detallados y regimentados y los artilugios sofisticados, como los ciclocomputadores y las unidades GPS. Estas cosas, si bien poseen un alto factor "cool", también pueden desviarnos de los beneficios de tener un enfoque simple, variado e intuitivo para el ejercicio. Por cierto, la mayoría de los niños pequeños utilizarán muchos de los movimientos de Grok (ponerse en cuclillas, gatear, caminar, etc.) cuando se los deje jugar afuera en un entorno adecuado. Si su rutina de ejercicios consistiera simplemente en jugar con niños de la escuela en el recreo, ¡estaría en excelente forma!

Lamentablemente, los desplazamientos diarios, el trabajo, el entretenimiento digital, la vida urbana y una lista kilométrica de tareas pendientes impiden que tengamos la oportunidad de disfrutar de un juego espontáneo y ponernos en forma de forma natural. Además, la sabiduría convencional nos ha lavado el cerebro para que creamos que un cuerpo delgado y en forma es el resultado de tener genes afortunados o de seguir una rutina de ejercicios estricta y físicamente estresante. Si acumulamos un sinfín de horas y kilómetros de ejercicio aeróbico intenso, si nos ejercitamos religiosamente en las máquinas de musculación durante varias horas a la semana (ah, y si contamos cada caloría que entra en nuestra boca), ¡podremos parecernos a una modelo de portada de revista! No es de extrañar que muchos entusiastas bienintencionados se hayan cansado o hayan perdido totalmente el interés por ponerse en forma. Millones de personas más sufren con métodos defectuosos que los dejan decepcionados y desanimados cuando no alcanzan ni por asomo su máximo potencial de rendimiento ni su composición corporal ideal.

Un programa de ejercicios saludable, divertido y exitoso es tan simple como moverse con frecuencia a un ritmo lento, levantar objetos pesados con regularidad y hacer sprints de vez en cuando. Como mínimo, puedes ponerte en forma y saludable con dos horas de caminata por semana, un minientrenamiento de fuerza por semana de menos de 10 minutos de duración, un entrenamiento de fuerza completo por semana de menos de 30 minutos de duración y una sesión de sprints cada 7 a 10 días con quizás 10 minutos de trabajo duro (combinado con un calentamiento y enfriamiento suficientes).

Pirámide de aptitud física primaria

Para una capacidad atlética funcional y diversa, y un físico delgado y proporcionado.



Hacer ejercicio de acuerdo con las tres leyes del Plan Primario optimizará la expresión genética y promoverá la Aptitud Primaria. • Ley #3:

Muévete Frecuentemente a un Ritmo Lento fortalece los sistemas cardiovascular e inmunológico, promueve un metabolismo eficiente de las grasas y te da una base sólida para manejar entrenamientos más intensos. • Ley: #4: Levantar Cosas

Pesadas estimula el desarrollo de músculo magro, mejora la reserva de órganos, acelera la pérdida de grasa y aumenta la energía. • Ley #5: Corre de Vez en Cuando

estimula la producción de HGH y testosterona, que ayudan a mejorar la aptitud general y retrasar el proceso de envejecimiento - sin el riesgo de agotamiento de los entrenamientos prolongados excesivos.

¡El enfoque del conocimiento convencional sobre el fitness claramente no funciona! El estrés es excesivo, los objetivos de pérdida de peso se ven comprometidos y muchos cometen el error de perseguir objetivos de fitness estrechos que no son

saludables. • Evite el ejercicio cardiovascular crónico (entrenamientos frecuentes de intensidad

media a alta) • Evite el entrenamiento de fuerza crónico (sesiones de levantamiento de pesas submáximas frecuentes y/o prolongadas que

terminan en agotamiento) • Evite los horarios regimentados (en su lugar, permita una variación espontánea e intuitiva en el tipo, la dificultad y la frecuencia de los entrenamientos)

Eso es menos de tres horas de las 168 que tenemos a nuestra disposición cada semana. No necesitas invertir en una membresía de gimnasio o en un equipo sofisticado. No tienes que meterte en situaciones incómodas, como una clase de aeróbic ensordecedora con un montón de cuerpos duros. No tienes que dedicar grandes cantidades de tiempo para conducir hasta el lugar adecuado a la hora indicada, cambiarte de ropa, aprender técnicas complejas y soportar la fatiga y el agotamiento que tantas personas han sufrido al seguir la recomendación de la sabiduría convencional de adoptar un programa de ejercicios consistente e innecesariamente complejo. Ni siquiera tienes que ser constante; de hecho, es mejor si eres inconsistente con tu rutina de ejercicios. ¡Diablos, el viejo dicho "Todo lo que necesitas es un par de zapatos" ni siquiera se aplica, ni siquiera necesitas zapatos!

(Vea mi barra lateral “Happy Feet” más adelante en el capítulo).

Está claro que hay muchas personas que se sienten intimidadas por la abrumadora mentalidad de “todo o nada” del movimiento de fitness de la sabiduría convencional. Afirmaré que un entrenamiento de 10 minutos no solo vale la pena, sino que también es beneficioso.

Puede ser una pieza central de sus esfuerzos por perder peso y alcanzar el máximo rendimiento. Además, reducir el ritmo de tu ejercicio cardiovascular te hará estar más en forma, más rápido y más saludable, y te explicaré por qué con gran detalle en este capítulo.

"Persigue desafíos que te entusiasmen en lugar de preocuparte por lo que dicen las revistas sobre el "mejor" entrenamiento o por las exageraciones de marketing que glorifican los eventos extremos".

También afirmo que puedes aplicar las leyes de ejercicio del Plan Primario hasta el final. Si eres un devoto del gimnasio que busca ponerse en forma, si sueñas con hacer una audición para un anuncio de trajes de baño o si estás compitiendo en el nivel de élite en deportes individuales o de equipo (sí, incluidos los deportes de resistencia), un compromiso de tiempo comparativamente mínimo con el enfoque del Plan Primario puede producir resultados muy superiores (y un menor riesgo de lesiones y agotamiento) a un enfoque tradicional de entrenamientos extenuantes, prolongados y frecuentes.

Por ejemplo, una semana de ejercicio óptima para una persona muy dedicada al ejercicio podría incluir una caminata de dos horas, otra sesión de cardio suave de una hora, dos sesiones de entrenamiento de fuerza de cuerpo completo que duren entre 30 y 60 minutos cada una, otra que dure solo diez minutos, una sesión de sprint con aproximadamente 10 minutos en total de esfuerzo máximo y un día de "juego" duro (por ejemplo, un partido de fútbol, baloncesto o Ultimate). Esto todavía solo suma unas siete horas de ejercicio. Si actualmente acumula una docena o más de horas de cardio crónico cada semana, o va al gimnasio casi todos los días para sesiones prolongadas de entrenamiento de fuerza aislando grupos musculares específicos, lo aliento a que replantee su perspectiva de "cuanto más, mejor" a "intenso, mejor". Si se da cuenta de que rebota contra las paredes con energía adicional porque su nuevo horario Primal es "demasiado fácil", haga que sus entrenamientos duros sean aún más difíciles… no más largos ni más frecuentes.

Recuerde, el objetivo es provocar una expresión genética óptima, no llenar todos los espacios en blanco de su libro de registro.

Para aquellos interesados en los efectos del ejercicio Primal en la pérdida de peso, debemos comenzar con la suposición fundamental de que estás comiendo Primal (como hemos discutido extensamente, cualquier beneficio potencial de control de peso del ejercicio se ve comprometido significativamente con una dieta alta en carbohidratos y alta en insulina). También comprenda que las sesiones de cardio de bajo nivel por sí solas no aumentan su tasa metabólica lo suficiente como para estimular una reducción significativa de grasa. Sin embargo, los entrenamientos de cardio de bajo nivel mejoran en gran medida su capacidad para metabolizar la grasa, tanto durante el ejercicio como en reposo. Mientras tanto, los entrenamientos breves e intensos de fuerza y esprint

Las sesiones elevan la temperatura corporal y estimulan un aumento en la tasa metabólica, no sólo durante el entrenamiento sino durante muchas horas después.

Si juntamos todo esto, tendremos una fórmula para un control de peso exitoso a largo plazo: comer de manera Primal y moverse con frecuencia a un ritmo lento (optimizando el sistema de quema de grasas), levantar objetos pesados y correr muy rápido de vez en cuando (estimulando el desarrollo de músculos magros y aumentando la tasa metabólica). Este concepto de "reprogramación continua de genes" (a través de una dieta Primal y hábitos de ejercicio) para una expresión óptima es el verdadero secreto para una pérdida de peso y/o control de peso natural, sin esfuerzo y a largo plazo. La historia contrasta marcadamente con el modelo de la sabiduría convencional de "calorías que entran, calorías que salen", donde se espera que las 500 calorías quemadas durante una clase de aeróbicos de 50 minutos conduzcan de alguna manera a una pérdida de peso.

(¡Recuerde que Kelly Korg, agotada, inhaló el doble de esa cantidad en su rápida visita a Jamba Juice!)

Aptitud física primaria

Con un régimen equilibrado, diseñado siguiendo el modelo de Grok y diseñado para promover la expresión óptima de los genes, desarrollarás lo que yo llamo aptitud física primaria. Esto significa que tendrás una amplia gama de habilidades y atributos (fuerza, potencia, velocidad, resistencia) que te permitirán hacer prácticamente todo lo que quieras (o, en el caso de Grok, sobrevivir a los diversos desafíos de la vida primaria) con un grado sustancial de competencia y un riesgo mínimo de lesiones.

Si te apetece, puedes completar una media maratón o un triatlón con éxito con muy poco entrenamiento específico. En tus vacaciones de verano en el lago, puedes coger una cuerda para esquí acuático y disfrutar de unos cuantos tirones emocionantes, y aún así poder vestirte a la mañana siguiente. Durante las vacaciones, puedes competir con la generación más joven en un partido de baloncesto, fútbol o Ultimate en familia. Si se desata una tormenta de nieve repentina, puedes abrirte paso con fervor a través de medio metro de nieve blanca con una sonrisa en la cara, en lugar de un dolor punzante en la espalda.

Primal Fitness significa que posees el físico inconfundible de un atleta, ¡pero es difícil saber de qué deporte se trata! Contrasta esto con los culturistas con brazos como el Hombre Michelin y piernas de Gumby, los atletas de resistencia demacrados o, peor aún, las hordas de deportistas con regímenes defectuosos (combinados con dietas defectuosas) que fielmente dedican horas pero, sin embargo, no logran reducir el exceso de grasa corporal. Si bien las descripciones de Primal Fitness de tener una amplia capacidad atlética y un físico impresionante suenan razonables, están efectivamente fuera del alcance de muchos deportistas devotos debido a los malos hábitos alimenticios que

obstaculizan los esfuerzos de reducción de grasa, malas elecciones de entrenamiento que conducen a una fatiga persistente y desequilibrios musculares evidentes, o metas de rendimiento extremas que producen una aptitud física unidimensional.

Hablando de unidimensionalidad, durante mis días como maratonista, a veces me sorprendía a mí mismo de lo terriblemente poco en forma que estaba para cualquier cosa que no fuera correr. Ni siquiera practicaba deportes de pelota o de lado a lado, por miedo a lesionarme. Si tan solo hacía para levantar una docena de sacos de arena y colocarlos en su lugar para evitar que se inundara la entrada de mi casa, me daba un dolor de espalda que ponía en peligro mi entrenamiento del día siguiente. MarksDailyApple.com tiene un extenso comentario sobre cómo perseguir objetivos atléticos especializados es inherentemente destructivo para la salud. En Primal Fitness, nos centramos en algo completamente diferente. Quizás lo más interesante es la mejora en la composición corporal que puedes disfrutar con la combinación de alimentación y ejercicio de Primal Blueprint . Al liberarte del ciclo de carbohidratos que alimenta los entrenamientos cardiovasculares crónicos estresantes que queman carbohidratos, puedes llegar fácilmente al rango ideal de porcentaje de grasa corporal de 8 a 15 por ciento para los hombres y de 12 a 20 por ciento para las mujeres. Esto es cierto sin importar quién seas o cuán regordete sea tu árbol genealógico.

Para las mujeres, un programa de Primal Fitness tonificará todo el cuerpo, no sólo reducirá los niveles de grasa corporal, sino que también les dará una definición al estilo Linda Hamilton en Terminator 2 en los brazos, las piernas y el abdomen. Mientras que muchas mujeres que hacen ejercicio se preocupan exclusivamente por el control del peso y no se inclinan por las actividades deportivas competitivas, usted puede sorprenderse a sí misma (y ganar algo de credibilidad callejera con los niños del vecindario) cuando demuestre su aptitud en el campo de fútbol o en una carrera a pie. Cuando amplíe sus horizontes más allá de "correr a un ritmo extenuante durante cinco canciones en mi iPod", su cuerpo comenzará a mostrar los efectos en todas partes, sobre todo al corregir los puntos problemáticos comunes de exceso de grasa en los glúteos, las caderas, los muslos y el abdomen.

Para el competidor, puede esperar diversificarse más allá de sus habilidades básicas para convertirse en un atleta más completo. Aquellos que dependen de la masa muscular para levantar muchos discos o colocarse debajo de la canasta se volverán más delgados y mejorarán su relación potencia-peso (qué tan fuerte es en relación con su peso corporal). Esto se traduce en más dominadas, un salto vertical más alto y más rapidez en el primer paso. Aquellos que tienden a ser de complexión delgada y carentes de potencia agregarán un poco más de músculo y mejorarán la fuerza pura y la explosividad, expandiendo su repertorio no solo para superar a la competencia, sino para superarla en potencia.

La relación potencia-peso es un parámetro fundamental de Primal Fitness porque tiene un fuerte componente funcional. Bruce Lee, un tipo flacucho, era, por definición razonable, más poderoso que Hulk Hogan debido a que tenía una relación potencia-peso superior. Bruce poseía una fuerza, potencia y dominio del movimiento increíbles, así como la resistencia para aplicar esa fuerza y potencia para ejecutar sus movimientos de artes marciales el tiempo suficiente para agotar a su oponente. En cambio, un culturista puede hacer flexiones durante 30 segundos en el escenario y luego tiene que recuperarse de la deshidratación durante una semana (es broma... más o menos). Un corredor de resistencia puede correr 32 kilómetros y llegar a casa a tiempo para el brunch, pero puede caminar rígido durante una semana después de un partido de baloncesto improvisado.

El estadounidense Brian Clay, medallista de oro olímpico en decatlón en 2008, es el atleta Primal por excelencia. Con un metro ochenta de estatura y 82 kilos de peso, Clay es más pequeño que muchos de sus competidores, pero es capaz de una asombrosa versatilidad en sus actuaciones atléticas. Si bien su físico es ciertamente impresionante y luce genial en la playa, no es demasiado voluminoso ni demasiado definido como los tipos de las portadas de las revistas con venas a reventar. Sin embargo, Clay puede correr a toda velocidad, con vallas, salto de longitud y de altura, salto con pértiga y lanzamiento de objetos como bala, disco y jabalina a niveles muy respetables si se considera cada uno de ellos individualmente. Los decatletas completan cinco pruebas el primer día y cinco más el segundo, un programa que requiere una tremenda resistencia además de la fuerza, la potencia y la velocidad que se exigen para las distintas pruebas. En la prueba SPARQ (velocidad, potencia, agilidad, reacción y rapidez) que se utiliza habitualmente para evaluar a los prospectos de la NFL, Clay logró una puntuación fenomenal de 130. En comparación, Reggie Bush, un ejemplar físico notable que ganó el Trofeo Heisman para la USC y se convirtió en corredor de los New Orleans Saints, obtuvo una puntuación de 93.

Otros señalan las diversas exigencias atléticas del boxeo como material para la distinción de mejor deportista completo. Estrellas del baloncesto, como Kobe Bryant y LeBron James, combinan una increíble variedad de habilidades (velocidad y resistencia, fuerza y rapidez) para realizar hazañas aparentemente sobrehumanas. (¿Alguna vez intentaste hacer un mate de 360 grados, incluso en una canasta baja? ¡No es fácil!) CrossFit.com, Un sitio web popular sobre ejercicios idealiza al deportista definitivo como una combinación de gimnasta, levantador de pesas y velocista. Para terminar, me haré eco de la filosofía de Primal Blueprint sobre los hábitos alimentarios. El cuerpo ideal que construyas depende de tus preferencias personales dentro de las amplias pautas de Primal Blueprint. ¡Haz los ejercicios que más te entusiasmen, en tu mente, en tu corazón y en tus genes!

En cuanto al plan de entrenamiento específico para alcanzar tus objetivos de Primal Fitness, tu programa de ejercicios debe ser como tu estilo de alimentación: intuitivo y libre de luchas excesivas o regimentación. Ahí, acabo de ahorrarte cientos de dólares en honorarios de entrenamiento personal, suscripciones a revistas y compras de libros que agregan capas innecesarias de complejidad y confusión a tu búsqueda de la forma física. En lugar de seguir un programa estricto, debes asegurarte de que tus decisiones de entrenamiento se alineen con tus niveles de energía y motivación. Haz un sprint de vez en cuando cuando estés súper motivado y con energía. Da un paseo alrededor de la cuadra o camina hasta la torre de radio el domingo por la mañana si sientes la necesidad, o quédate en casa y lee el periódico en la cama si estás cansado y simplemente no tienes ganas de hacer ejercicio.

Un enfoque intuitivo puede resultar incómodo si estás bajo la influencia de una sabiduría convencional defectuosa que valora la constancia, los artilugios y la evaluación de tu progreso físico mediante el seguimiento obsesivo de datos cuantificables como los kilómetros recorridos, las calorías quemadas, las repeticiones completadas, el tiempo en la zona de frecuencia cardíaca objetivo o la posición en la carrera. Grok no sabía nada de esta tontería superficial. Su motivación para hacer ejercicio era completamente pura: satisfacer sus necesidades básicas de comida y alojamiento o satisfacer el deseo humano innato de aventura, competencia y juego y de explorar los límites del espíritu humano, independientemente de los resultados medidos que se obtengan de ello. Te insto a que determines el éxito de tu programa de ejercicios en función de lo mucho que te diviertas. Persigue desafíos que te entusiasmen en lugar de preocuparte por lo que dicen las revistas que es el mejor entrenamiento o por la publicidad exagerada que glorifica los eventos extremos, como el maratón o el triatlón Ironman, como el máximo logro atlético.

"En lugar de seguir un horario estricto, debes asegurarte de que tus decisiones sobre el entrenamiento se alineen con tus niveles de energía y motivación. Haz un sprint de vez en cuando cuando estés súper motivado y con energía... o quédate en casa y lee el periódico en la cama si te sientes agotado y no tienes ganas de hacer ejercicio".

Reserva de órganos: la clave para la longevidad

Si no estás en algún punto del espectro del fitness, recuerda que los beneficios de un programa de ejercicios sensato van mucho más allá del éxito competitivo y de lucir bien. Cuanto más músculo magro mantengas a lo largo de la vida, mejor funcionarán tus órganos (hasta cierto punto de rendimientos decrecientes; por ejemplo, un culturista tiene montones de músculos sobrantes que sirven para mantener su forma física).

poco o ningún propósito funcional y requiere mucha energía calórica para mantenerse). El funcionamiento óptimo de los órganos se correlaciona con una máxima longevidad y una salud excelente. Los órganos, al igual que los músculos, se adhieren a la ley natural de "úsalo o piérdelo". Cuando te levantas a hacer 50 flexiones, la decisión consciente de poner en marcha estos músculos pone en marcha el corazón, los pulmones, el hígado, las glándulas suprarrenales y otros órganos. La química sanguínea cambia a medida que quemas glucógeno y grasa, procesas oxígeno y produces subproductos metabólicos (por ejemplo, ácido láctico) a un ritmo acelerado. Estás pidiendo a tus órganos que sigan el ritmo de tu estilo de vida activo, y en el proceso los fortaleces para soportar mejor las exigencias de la vida diaria y el proceso natural de envejecimiento.

En cambio, cuando la actividad disminuye, como en el paradigma clásico del envejecimiento, se envían señales a los músculos y órganos para que se atrofien. Su función disminuye porque no tienen motivos para permanecer al cien por cien de su eficiencia. Una persona que no está en forma tiene menor densidad ósea, menor capacidad pulmonar (la cantidad de aire que se puede intercambiar en cada respiración) y menor volumen sistólico (la cantidad de sangre que bombea el corazón con cada latido) que una persona en forma. El proceso de envejecimiento (al menos en Estados Unidos) debería llamarse en realidad "el proceso de deterioro físico debido en gran medida a la inactividad".

Como todos los órganos y sistemas del cuerpo trabajan en sinergia, somos vulnerables a los efectos, a menudo fatales, de nuestro eslabón más débil. Por ejemplo, una víctima de un accidente o un paciente de cirugía que pierde mucha sangre y tiene un corazón funcionando a solo el 45 por ciento de su capacidad potencial a menudo tendrá un desenlace diferente que una persona en forma con una función cardíaca superior que sufra el mismo trauma. Los huesos se rompen con mayor facilidad entre las personas no aptas. La neumonía es una causa común de muerte entre los ancianos, a menudo debido a la incapacidad de sus pulmones debilitados para ayudar a eliminar la mucosidad cargada de gérmenes de manera efectiva mediante la tos.

Ley n.° 3 del plan original: Muévete con frecuencia y a un ritmo lento

Si bien puede beneficiarse del ejercicio aeróbico de baja intensidad casi indefinidamente (por ejemplo, caminar por el Pacific Crest Trail o el Appalachian Trail durante todo el verano es bastante bueno para su salud en general), puede obtener beneficios extraordinarios para la salud y el estado físico al realizar una cantidad moderada de movimiento aeróbico de baja intensidad (caminar, caminar a paso ligero, andar en bicicleta suavemente o trotar si está realmente en forma). Todos deberían intentar hacer un mínimo de dos horas de movimiento aeróbico de baja intensidad por semana. Obviamente, Grok hizo mucho más que esto y lo ideal sería que nosotros también lo hiciéramos. Considero que de tres a cinco horas por semana es un rango óptimo para la mayoría de las personas con vidas ocupadas. Si puede hacer una sola caminata larga el fin de semana y algunas caminatas cortas o usar una máquina de cardio,

Al realizar sesiones de entrenamiento durante la semana, reducirás drásticamente tu riesgo de sufrir enfermedades cardíacas (en comparación con el sedentarismo), favorecerás un metabolismo óptimo, controlarás mejor tu peso y, en combinación con los otros dos tipos de entrenamientos, lograrás Primal Fitness.

"El proceso de envejecimiento debería llamarse en realidad "el proceso de deterioro físico debido en gran medida a la inactividad"".

Recuerde que estas recomendaciones son promedios. En ocasiones, durante largos períodos de tiempo (por ejemplo, cuando viajo por negocios o placer), hago mucho menos ejercicio de lo normal. No sufro efectos nocivos, no experimento cambios en la composición corporal e invariablemente retomo el entrenamiento justo donde lo dejé cuando lo retomo. En otras ocasiones, cuando las estrellas se alinean y tengo tiempo libre, me beneficiaré enormemente de hacer mucho más que el promedio recomendado (por ejemplo, cuando me voy de viaje de mochilero u otras vacaciones activas).

Mi definición de baja intensidad es trabajar entre el 55 y el 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima (explico en detalle qué significa esto en breve). Con este ejercicio aeróbico informal, el corazón y otros sistemas energéticos trabajan un poco más para manejar las demandas adicionales de combustible y oxígeno, pero no tanto como para que se produzca un estrés excesivo. Las señales bioquímicas específicas creadas por esta actividad aeróbica de bajo nivel producen numerosos beneficios para la salud y el estado físico:

Mejora del metabolismo de las grasas: el ejercicio aeróbico de bajo nivel entrena al cuerpo para utilizar de manera eficiente los ácidos grasos libres como combustible, un beneficio que se percibe las 24 horas del día, con una tasa metabólica más alta y una preferencia por las grasas en lugar de la glucosa (siempre que se siga la dieta de baja producción de insulina del Plan Primal). También se ha demostrado que el ejercicio aeróbico de bajo nivel ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en sangre y a regular el apetito.

Función cardiovascular mejorada: el ejercicio aeróbico aumenta la red capilar (vasos sanguíneos que suministran combustible y oxígeno a las células musculares), las mitocondrias musculares y el volumen sistólico del corazón (más sangre bombeada con cada latido) y también mejora el suministro de oxígeno a los pulmones.

Sistema musculoesquelético mejorado: el ejercicio aeróbico fortalece los huesos, las articulaciones y el tejido conectivo para que puedas absorber cargas de estrés cada vez mayores sin descomponerte. Esto es fundamental para tu capacidad de rendir y recuperarte de los entrenamientos intensos ocasionales que son un componente clave del programa Primal Blueprint .

Sistema inmunológico más fuerte: el ejercicio aeróbico mejora la función inmunológica al estimular el flujo de hormonas beneficiosas y construir un sistema circulatorio más eficiente.

Mayor energía: el ejercicio aeróbico de bajo nivel lo deja con energía y renovado, en lugar de sentirse ligeramente fatigado y agotado por los entrenamientos más intensos.

Zonificación: “dentro” y “fuera”

“Caminar es el mejor ejercicio posible. Acostúmbrate a caminar largas distancias.
—Thomas Jefferson”

En mi exposición sobre la Ley nº 3 hago referencia repetidamente a la zona óptima de ejercicio de bajo nivel, que va del 55 al 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima. El 55 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima refleja el nivel mínimo de esfuerzo para considerar legítimamente que el esfuerzo es “ejercicio”. Una persona que no está en forma puede alcanzar este nivel caminando hasta el buzón. Si no estás familiarizado con el entrenamiento de frecuencia cardíaca, te sorprenderá descubrir lo fácil que es incluso alcanzar el límite superior del 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima. A este ritmo, sudas de forma leve a moderada, puedes conversar fácilmente sin quedarte sin aliento y terminas sintiéndote renovado y con energía en lugar de ligeramente fatigado y hambriento, como podrías sentirte después de entrenamientos más extenuantes. Los monitores de frecuencia cardíaca inalámbricos, cada vez más populares (y asequibles: ahora se puede conseguir un modelo excelente por unos 70 dólares), pueden ayudarte a determinar con precisión tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio para asegurarte de que te mantengas en el rango óptimo. Si bien no diré que controlar tu frecuencia cardíaca sea obligatorio, este es un área en la que la tecnología puede desempeñar un papel valioso, especialmente para garantizar el éxito de tus entrenamientos de bajo nivel. Incluso para los atletas experimentados, es bastante fácil superar el 75 por ciento (y, por lo tanto, sabotear los beneficios de la sesión) porque el esfuerzo percibido a ese nivel e

La forma más precisa de determinar su frecuencia cardíaca máxima (y así calcular sus rangos numéricos para su zona de ejercicio del 55 al 75 por ciento) es con

Una prueba de frecuencia cardíaca máxima. No se necesitan cables de laboratorio sofisticados; simplemente se calienta, se hace ejercicio a toda velocidad durante un par de minutos y luego se corre durante los últimos 15 segundos y se anota la frecuencia cardíaca (o se pide a alguien que la anote por ti si te quedas bizco... ¡o en posición horizontal!). Dejando las bromas de lado, para realizar una prueba de frecuencia cardíaca máxima se necesita la autorización médica completa de tu médico y es mejor hacerlo bajo la supervisión de un profesional del fitness. La siguiente mejor opción es utilizar estas fórmulas para generar una estimación precisa para la gran mayoría de la población:

• 220 – edad = frecuencia cardíaca máxima estimada para hombres •
226 – edad = frecuencia cardíaca máxima estimada para mujeres

Por ejemplo, Ken Korg a los 40 años tendría un máximo estimado de 180 pulsaciones por minuto (220-40 años). Por lo tanto, sus entrenamientos aeróbicos de bajo nivel deberían realizarse en un rango de frecuencia cardíaca de 99 pulsaciones por minuto (180 máx. × 55 por ciento) a 135 pulsaciones por minuto (180 máx. × 75 por ciento). La barra lateral "Zonas de frecuencia cardíaca de Primal Fitness" le ayudará a comprender los equivalentes de esfuerzo percibido para varias zonas de frecuencia cardíaca, así como los efectos metabólicos de entrenar a estas intensidades. Las descripciones de los entrenamientos en cada zona según el nivel de condición física son deliberadamente vagas y están pensadas solo como una guía aproximada.

El entrenamiento de frecuencia cardíaca individualiza tu experiencia para garantizar que obtengas un entrenamiento óptimo, en particular cuando consideras los beneficios de permanecer por debajo del 75 por ciento frente a las desventajas de superar el 75 por ciento de manera rutinaria. Este elemento "individual" crítico, que puede hacer o deshacer todo su programa de ejercicios, ha sido ignorado durante mucho tiempo por los instructores de clases grupales, los entrenadores de Team in Training y otros grupos de entrenamiento sociales o competitivos. En términos generales, pedirle a una clase o grupo de compañeros de entrenamiento que mantengan el ritmo juntos es una receta para el fracaso, para todos, excepto para los miembros más en forma del grupo. Claro, el aspecto de camaradería es motivador y agradable, pero aquellos con un acondicionamiento inferior se estresarán demasiado. Hay muchas formas de lograr un entrenamiento grupal beneficioso (es decir, con cada persona permaneciendo en la zona de frecuencia cardíaca óptima) con deportistas de diferentes niveles de condición física, incluida algo tan simple como hacer que los atletas más rápidos vuelvan una y otra vez para recuperar a los miembros más lentos del grupo.

Zonas de frecuencia cardíaca de Primal Fitness

Entre el 20 y el 30 por ciento del máximo: frecuencia cardíaca en reposo para un atleta en forma. Los atletas tienen un volumen sistólico más alto (se bombea más sangre por latido) que una persona que no está en forma. En mis días de maratonista, mi frecuencia cardíaca en reposo era de 38 latidos por minuto. ¡Hasta ahí llegó la cita del astronauta Buzz Aldrin sobre no hacer ejercicio porque “el corazón solo tiene una cierta cantidad de latidos y no quiero desperdiciar ninguno!”. La capacidad finita del corazón es literalmente cierta, pero una persona en forma ahorrará alrededor de 72.000 latidos al día, 26 millones en un año y un par de miles de millones a lo largo de su vida.

Entre el 40 y el 50 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima en reposo para una persona no apta. La frecuencia cardíaca en reposo promedio para adultos es de 72 latidos por minuto.
Los fumadores y las personas completamente sedentarias pueden tener frecuencias cardíacas en reposo que superan las 100 pulsaciones por minuto (¡Lance Armstrong puede ir en el pelotón a 40 km/h durante el Tour de Francia a aproximadamente esa velocidad!).

55 por ciento del máximo: límite inferior de la zona de la Ley n.° 3: moverse con frecuencia a un ritmo lento. Esta es la frecuencia cardíaca mínima para que una actividad se considere un entrenamiento. Fuente de energía: principalmente grasa.

Persona en forma: caminata lenta a media, paseo lento en bicicleta, máquina cardiovascular de muy fácil a fácil. Persona en forma moderada a no apta: caminata informal alrededor de la cuadra.

75 por ciento del máximo: límite superior de la zona de la Ley n.° 3: Muévase con frecuencia a un ritmo lento. Esta es la frecuencia cardíaca óptima para obtener los máximos beneficios aeróbicos con una respuesta mínima al estrés o al metabolismo de la glucosa.

Fuente de energía: todavía principalmente grasa.

Persona en forma: caminata vigorosa en zonas montañosas, paseo en bicicleta en zonas moderadamente montañosas, máquina cardiovascular de intensidad media, entrenamiento grupal en el gimnasio de intensidad media o trote lento a medio. Persona no en forma o moderadamente en forma: caminata lenta a media, paseo en bicicleta en zonas montañosas de mínima a moderada a ritmo lento, máquina cardiovascular de intensidad fácil a media, entrenamiento en el gimnasio de intensidad fácil a media o trote muy lento.

80 por ciento del máximo: límite superior de la zona para la Ley N.° 3, Muévase con frecuencia a un ritmo lento, para atletas de resistencia experimentados.

Con una excelente base aeróbica presente, el 80% de los entrenamientos seguirán dependiendo principalmente del metabolismo de las grasas con una respuesta de estrés mínima.

85 a 90 por ciento del máximo: Cardio crónico, "tierra de nadie".
Estos entrenamientos estimulan el metabolismo anaeróbico con la glucosa como combustible preferido, la acumulación de lactato en el torrente sanguíneo (producto de desecho de la falta de oxígeno que causa la conocida "ardor" y dolor posterior al ejercicio) y la producción excesiva de cortisol.

Fuente de energía: principalmente glucosa.

Persona en forma: paseo en bicicleta a paso rápido o en cuesta, máquina de cardio vigorosa o entrenamiento grupal en el gimnasio, carrera a paso rápido

Persona no apta: caminata vigorosa en cuestas, paseo en bicicleta a velocidad media o moderadamente cuesta arriba, máquina cardiovascular de intensidad media a vigorosa, entrenamiento grupal en el gimnasio de intensidad media a vigorosa o trote lento a medio. La intensidad es demasiado alta para ser considerada aeróbica, pero demasiado baja (o de duración demasiado prolongada) para ser considerada una sesión de sprint efectiva. Los entrenamientos ocasionales sostenidos en esta zona de "ritmo de carrera" pueden producir beneficios de acondicionamiento físico extraordinarios; el daño ocurre cuando estos entrenamientos cardiovasculares se realizan con demasiada frecuencia (es decir, cardio crónico).

Del 90 al 100 por ciento del máximo: zona de alta intensidad para la Ley n.° 5: Correr de vez en cuando. Esta es la zona óptima para realizar esfuerzos breves y de máxima intensidad de vez en cuando. Estos entrenamientos desarrollan los músculos, favorecen una mejor función de los órganos, aceleran el metabolismo y retrasan el envejecimiento mediante el principio de "úsalo o piérdelo".

Fuente de energía: glucosa (para sprints de más de 30 segundos), lactato (8-30 segundos) o trifosfato de adenosina ("ATP"; para esfuerzos de menos de 8 segundos). El cortisol se libera brevemente en consonancia con la respuesta genética de lucha o huida.

Un caso contra el cardio

A diferencia de los amplios beneficios de un ejercicio frecuente y a un ritmo cómodo, tomarse más en serio el ejercicio puede ser realmente perjudicial si se adopta un enfoque erróneo. El ejercicio cardiovascular crónico a frecuencias cardíacas superiores al 75 por ciento y hasta el 95 por ciento del máximo ejerce una presión excesiva sobre el cuerpo.

a lo que no estás genéticamente adaptado. Calculo que la gran mayoría de las personas que ves ejercitándose en máquinas cardiovasculares, trotando por el vecindario o manteniendo el ritmo en la clase grupal superan el 75 por ciento (a menudo por un amplio margen) durante casi todas las sesiones.

> "El cardio crónico, un programa que seguí durante casi 20 años como maratonista y luego como triatleta Ironman, es malo para la salud, punto".

Si bien un entrenamiento aeróbico a la intensidad típica del 75 al 95 por ciento puede no parecer terriblemente difícil en el momento, un patrón sostenido de cardio crónico puede provocar numerosos problemas con el metabolismo, el manejo del estrés, la función inmunológica y la salud general. A medida que aumenta la intensidad del ejercicio, su opción de combustible preferida cambia de principalmente grasa a intensidades inferiores al 75 por ciento (la grasa se quema bien en presencia de oxígeno y los suministros son abundantes, ¡incluso en los maratonistas más delgados!) a un porcentaje cada vez mayor de glucosa (más rápida y fácil de quemar cuando falta oxígeno debido a su ritmo acelerado).

Una rutina de cardio crónico requiere grandes cantidades de carbohidratos en la dieta cada día para mantenerla. Si bien los riesgos de almacenamiento excesivo de grasa e hiperinsulinemia (sobreproducción de insulina) se moderan un poco con un programa de ejercicio intenso, siguen siendo significativos debido a los hábitos alimenticios modificados a lo largo del día. Cuando los músculos se quedan sin glucógeno (recuerde, el glucógeno almacenado se convierte nuevamente en glucosa para el combustible del ejercicio), su cerebro envía una señal poderosa para reponerlo con alimentos con carbohidratos de energía rápida. Nuestros cerebros tienen una tendencia a decirnos que sobrecompensemos comiendo un poco más. Esta es una adaptación de supervivencia programada genéticamente contra el riesgo de inanición, que nos transmitió Grok. Si está buscando reducir la grasa corporal principalmente a través de un ejercicio cardiovascular vigoroso (como promete la sabiduría convencional), es muy probable que fracase a menos que disminuya el ritmo y modifique su dieta para limitar la ingesta de carbohidratos.

Además de los desafíos que supone la pérdida de peso, el cardio crónico aumenta la producción de cortisol (en todos los atletas de resistencia, salvo en los más dotados genéticamente), lo que descompone el tejido muscular y suprime la producción de hormonas anabólicas clave, como la testosterona y la hormona del crecimiento humano. Este desequilibrio hormonal causado por el ejercicio excesivo contribuye a la fatiga, el agotamiento, la supresión inmunológica, la pérdida de densidad ósea y los cambios indeseables en el metabolismo de las grasas. Además, el estrés del cardio crónico aumenta el estrés sist

La inflamación (un factor que contribuye en gran medida a las enfermedades cardíacas, el cáncer y casi todos los demás problemas de salud) y aumenta el daño oxidativo (a través de la producción de radicales libres) en un factor de 10 a 20 veces lo normal. Esto puede conducir a una aceleración del proceso de envejecimiento. Es irónico que muchas personas de entre 40 y 50 años comiencen a participar en entrenamientos de maratón o triatlón con la esperanza de mejorar la salud y retrasar el proceso de envejecimiento, cuando, muy a menudo, tiene el efecto exactamente opuesto.

¿Por qué correr cuando puedes comprender?

Para aquellos que están profundamente adoctrinados en la creencia convencional de que el cardio crónico es el camino hacia la salud, la forma física y el control del peso, consideren nuevamente la premisa del Plan Primario. Debido a que Grok era un tipo delgado, fuerte y extremadamente activo, probablemente era capaz de correr largas distancias, de manera similar a los entusiastas atletas de resistencia de la actualidad, pero lo más probable es que rara vez decidiera hacerlo. Cuando surgió el concepto de la caza organizada, parece que Grok dependía más de su capacidad superior de rastreo (utilizando su cerebro altamente evolucionado) y de caminar o trotar lentamente (utilizando su sistema superior de quema de grasa), en lugar de perseguir literalmente a su presa. De hecho, desperdiciar valiosas reservas de energía (y aumentar el metabolismo de la glucosa por un factor de 10) al correr intensamente durante largos períodos de tiempo habría acelerado su desaparición.

Imagínese a Grok persiguiendo a un animal salvaje durante varias horas y... ¡vaya!... sin conseguir matarlo. Ha gastado una cantidad increíble de energía, pero ahora no tiene comida para reemplazarla. De repente se ha convertido en la presa de otro animal porque está físicamente exhausto.

Un estudio taiwanés de 2007 publicado en el British Journal of Sports Medicine reveló que un solo entrenamiento intenso y sostenido (trabajando al 85 por ciento del esfuerzo máximo durante al menos 30 minutos) alteraba la función del sistema inmunológico, destruía algunos glóbulos blancos y desencadenaba una inflamación en todo el cuerpo durante hasta 72 horas. En cambio, existen literalmente cientos de estudios científicos que confirman los beneficios de realizar entrenamientos intensos de corta duración ocasionales (como los entrenamientos por intervalos, espaciando los esfuerzos de trabajo por un intervalo de descanso particular). Los intervalos y los sprints mejoran de manera rápida y eficiente los factores clave del rendimiento, incluido el VO2 Max (la eficiencia con la que procesamos el oxígeno durante el esfuerzo máximo del ejercicio), el rendimiento competitivo y la composición corporal.

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de disminuir el ritmo de sus entrenamientos cardiovasculares para mejorar su salud y estado físico. (Tenga en cuenta que estoy hablando de la gran cantidad de entusiastas del fitness en los gimnasios y en

las carreteras que generalmente llevan su ritmo a un nivel “ligeramente incómodo” en nombre de seguir la definición de la sabiduría convencional de “hacer ejercicio”).
Si ya te gusta tomarte tu tiempo y disfrutar de las flores en tus caminatas, excursiones y paseos en bicicleta, ¡felicitaciones! Simplemente prepárate para agregar algunos entrenamientos de velocidad a la combinación. Ahí es donde obtendrás enormes beneficios con poca inversión. Como detallaré en breve, disminuir el ritmo (y agregar entrenamientos de las Leyes n.° 4 y n.° 5) no solo mejorará la salud, sino que conducirá a avances increíbles en el aspecto físico.

Soy plenamente consciente de las muchas voces fuertes y apasionadas que ensalzan las virtudes psicológicas y de estilo de vida del entrenamiento de resistencia dedicado y estoy de acuerdo en que exigir y desafiar a su cuerpo con objetivos competitivos inspiradores favorece la salud mental, emocional y también física (aunque con las importantes salvedades ya comentadas). Un amigo mío, fisiólogo del ejercicio, refutó recientemente mi postura de “argumento en contra del cardio” recordándome que los finalistas del Ironman de Hawaii son mucho más sanos que la población media. Si bien es cierto, no olvidemos, en palabras de Jay Leno, el “promedio” con el que estamos tratando: “Hoy en día hay más personas con sobrepeso en Estados Unidos que personas de peso medio. Así que las personas con sobrepeso ahora son promedio.
"Lo que significa que has cumplido tu resolución de Año Nuevo".

“Tienes que mantenerte en forma. Mi abuela empezó a caminar ocho kilómetros al día cuando tenía 60 años. Hoy tiene 97 y no sabemos dónde diablos está.

—Ellen DeGeneres”

Además, afirmaré que un viejo fracasado como yo (metas: comer Primally, sin carbohidratos procesados; ir al gimnasio varios días a la semana, para sesiones de dificultad muy variada; y pasar el rato con adolescentes durante dos horas de Ultimate los fines de semana) posee una salud y una condición física Primally muy superiores a las de los especímenes físicos delgados, desgarrados (pero a menudo demacrados) y súper "en forma" que se pavonean con sus Speedos por la calle principal de Kailua-Kona, Hawaii, cada octubre durante la semana del Ironman. Sí, todos ellos pueden dejarme en ridículo en una carrera de natación, ciclismo o carrera de larga distancia (podría haber sido una historia diferente en el pasado), pero su superioridad en cuanto a resistencia tiene un gran costo. Colectivamente, tienden a sufrir fatiga recurrente y agotamiento suprarrenal, lesiones frecuentes por uso excesivo, enfermedades menores demasiado comunes debido a la función inmunológica suprimida (me resfrío tal vez una vez cada cinco años; una buena cantidad de triatletas de Ironman probablemente se resfrían cinco cada año) y, por último, pero ciertamente no menos importante, un alto nivel g

puntuaciones de factores de estrés de la vida, algo que a menudo se promociona como el factor de riesgo número uno de ataque cardíaco.

Después de haber pasado muchos años inmerso en la comunidad de tipo A de entusiastas del fitness y atletas de resistencia competitivos, soy consciente de que muchas cabezas asentirán en señal de acuerdo con mi mensaje, y luego se darán la vuelta y seguirán con sus agotadores regímenes de entrenamiento habituales. Si el ejercicio de resistencia serio es una pieza central de tu vida, no quiero privarte de tu pasión. Así es, sigue adelante y haz ese paseo en grupo de tres horas o esa carrera de 24 kilómetros con los chicos o chicas mayores de vez en cuando. Si sigues mi plan, sin duda estarás lo suficientemente en forma para hacerlo de vez en cuando. Pero no lo hagas todos los fines de semana, ni siquiera cada dos fines de semana. Hacerlo durante mucho tiempo y con fuerza de vez en cuando (los detalles se cuantifican en función de tu nivel de condición física) produce beneficios de fitness muy superiores y elimina los factores de riesgo de repetir entrenamientos altamente estresantes con demasiada frecuencia.

Si la maratón de Nueva York o el Ironman de Hawái te llaman, disfruta del proceso como una experiencia que se vive dos veces en la vida. Así es: la primera es decir que terminaste y la segunda es mejorar tu tiempo anterior. Las multitudes de personas con números de carrera enmarcados que conmemoran una docena de finales consecutivos de su evento principal han logrado, en muchos aspectos, sus premios superficiales a expensas de su salud. Correr una maratón o un triatlón Ironman no te matará, pero continuar con un programa de entrenamiento estresante y regimentado durante los seis meses posteriores, o participar en docenas de eventos extremos a lo largo de los años, probablemente creará un daño significativo o extremo relacionado con el estrés en tu cuerpo. No tengas miedo de descansar por completo durante tres días después de tu gran sesión de fin de semana, de tomarte un año completo de descanso de tu calendario competitivo o simplemente de alejarte de la presión cultural para demostrar tu valor atlético con resultados medidos, en favor de objetivos de fitness más esotéricos. De eso se trata Primal Fitness.

"Si empiezas a sentirte bien durante un maratón, no te preocupes, eso pasará. — Don Kardong, maratonista olímpico estadounidense y autor"

Desventajas crónicas de la cardiopatía: referencia de bolsillo

Un programa constante de entrenamientos frecuentes y sostenidos de intensidad media a alta (75 % del máximo o superior) puede sobrecargar el cuerpo y generar estas consecuencias negativas:

Hormonas: El ejercicio cardiovascular crónico aumenta el cortisol y reduce la testosterona y la hormona del crecimiento. Este desequilibrio hormonal afecta la quema óptima de grasas, el desarrollo muscular, los niveles de energía y el deseo sexual. El agotamiento es una consecuencia común de buscar la "euforia del corredor" con demasiada frecuencia.

Lesiones: La fatiga muscular recurrente, el impacto repetitivo, el calzado restrictivo y la inflamación surgen de la liberación excesiva de hormonas catabólicas en respuesta al ejercicio cardiovascular crónico. Esto traumatiza las articulaciones y el tejido conectivo, lo que aumenta el riesgo de lesiones.

Metabolismo: Quemar más azúcar (a más del 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima) impulsa a comer más azúcar, lo que impulsa a producir más insulina y a almacenar más grasa.

Estrés: La oxidación excesiva y el desencadenamiento de la respuesta de lucha o huida comprometen el sistema inmunológico y aceleran el envejecimiento y el riesgo de enfermedades.

Úselo o piérdalo: el ejercicio cardiovascular crónico compromete el desarrollo de la potencia, la velocidad, la fuerza y la masa magra y conduce a desequilibrios musculares e inflexibilidad. Se sacrifica la aptitud física total en favor de una resistencia aeróbica limitada y mínimamente funcional.

“¡Pero esto parece demasiado fácil!”

Es cierto que quienes tienen como objetivo la resistencia competitiva no se conforman con avanzar a un ritmo lento y piensan que pueden vencer a la competencia con ese enfoque. Los beneficios más directos para el rendimiento se producen con los entrenamientos intensos que se aproximan al desafío de sus objetivos competitivos. Sin embargo, tanto si es un entusiasta ocasional del fitness como si es un atleta profesional, debe establecer una base sólida de acondicionamiento aeróbico de bajo nivel antes de poder introducir entrenamientos más estresantes y de mayor intensidad. Con una base sólida de acondicionamiento aeróbico en su lugar, tendrá la capacidad de absorber y beneficiarse de los entrenamientos intensos ocasionales que conducen directamente al éxito competitivo, si ha elegido esos objetivos. Los beneficios terciarios del trabajo de bajo nivel (mejor equilibrio, músculos posturales fuertes, mayor desarrollo de mitocondrias y profusión capilar, y fortalecimiento de huesos, tendones y ligamentos para prevenir lesiones) pueden no ser tan evidentes como la aplicación competitiva directa de batir su récord personal en una contrarreloj, pero uno no puede suceder sin el otro.

Este concepto de primero la base y después la intensidad ha demostrado ser exitoso en los regímenes de entrenamiento de los mejores atletas de resistencia del mundo de los últimos 50 años, comenzando con el trabajo pionero del entrenador de atletismo neozelandés Arthur Lydiard. Los alumnos premiados de Lydiard, incluido el medallista de oro olímpico de pista de 1960 y 1964 Peter Snell (hoy uno de los fisiólogos del ejercicio más destacados del mundo, en Dallas, Texas), demostraron que el entrenamiento de larga duración y baja intensidad, combinado con un entrenamiento intenso por intervalos y un descanso adecuado (el descanso fue otro concepto descabellado en los años 60), podía conducir directamente a medallas de oro olímpicas y récords mundiales en carreras tan cortas como los 800 metros (que duran menos de dos minutos).

Cuando terminé mi carrera como maratonista y triatleta de élite y pasé a una carrera como entrenador personal, mi régimen de entrenamiento cambió drásticamente. Seguía moviéndome durante varias horas al día, pero pasé de dejarme la cabeza en movimiento con compañeros de entrenamiento súper en forma a perder el tiempo con una sucesión de clientes en mi agenda diaria. A diferencia de muchos de los entrenadores de fitness de hoy en día que se quedan ahí y cuentan las repeticiones, salía con mis clientes no en forma o moderadamente en forma y hacía sus entrenamientos con ellos. Los paseos en bicicleta que antes hacía a más de 30 km/h durante horas ahora los hacía a 21 km/h (¡parecía que si iba más lento nos íbamos a caer!). Las carreras largas y duras de senderos de mis días de maratón fueron reemplazadas por trotes suaves donde mi frecuencia cardíaca apenas superaba las 100 pulsaciones por minuto (solo el 50 por ciento de mi máximo). Con una familia joven y una carrera que llenaba mis días, rara vez tenía tiempo para hacer mis propios entrenamientos específicos. Aproveché al máximo estas oportunidades realizando sesiones de intervalos extremadamente intensas una o dos veces por semana, en equipos cardiovasculares o con algunas vueltas rápidas alrededor de la pista. Por lo general, estas sesiones duraban alrededor de 20 minutos, ¡hasta que llegaba mi siguiente cliente!

Cuando me lancé a una carrera de resistencia de larga distancia o ultradistancia, los resultados me sorprendieron. Mi régimen "casual" de entrenamientos muy, muy lentos, combinado con entrenamientos ocasionales muy cortos e intensos, me permitió ubicarme entre los mejores competidores del mundo en mi grupo de edad y muy cerca de los estándares establecidos por los mejores profesionales de esa época. De hecho, los parámetros del Plan Primario literalmente tomaron forma en mi mente mientras superaba a mis rivales (que estaban haciendo grandes kilómetros de Cardio Crónico, como yo solía hacer) en las carreras a pesar de lo que la mayoría de los expertos y la Sabiduría Convencional prevaleciente considerarían una preparación ridículamente inadecuada.

Mike Pigg y Mark Allen, triatletas profesionales campeones del mundo que dominaron el deporte a finales de los 80 y principios de los 90, afirmaron que sus carreras habían ascendido al siguiente nivel (y se habían extendido por varios años) cuando...

Moderaron su ritmo de entrenamiento para mantenerse por debajo de una frecuencia cardíaca aeróbica máxima determinada individualmente con gran disciplina. Guiados por el kinesiólogo aplicado y pionero del entrenamiento de resistencia, el Dr. Phil Maffetone, pudieron mejorar su acondicionamiento aeróbico en cada disciplina (natación, ciclismo y carrera) entrenando a un ritmo sensato y cómodo que representaba aproximadamente el 80 por ciento de su frecuencia cardíaca máxima. (Yo recomiendo un límite superior del 75 por ciento para todos, excepto los atletas de resistencia más entrenados).

Al limitar la mayor parte de sus esfuerzos a la zona aeróbica, podían ejercitarse durante largas horas sin desfallecer ni sucumbir a la fatiga que es tan común entre los triatletas de élite. En su mejor momento, Pigg o Allen podían mantener una velocidad de carrera de más de seis minutos por milla durante media hora o andar en bicicleta a 40 km/h durante horas seguidas con un metabolismo predominantemente aeróbico y quemagrasas. Por el contrario, un individuo menos entrenado que entrenara codo con codo se agotaría rápidamente debido al ritmo relativamente intenso de la sesión. Cuando llegó el momento de competir, Pigg y Allen pudieron deshacerse de la competencia porque su eficiencia aeróbica les permitió mantener un ritmo de carrera sin igual. De ello se deduce que si correr una milla en seis minutos es "fácil" para un atleta de resistencia superior, él o ella tiene más margen para aumentar el ritmo hasta alcanzar el máximo esfuerzo que un atleta que lucha a un ritmo de seis minutos por milla.

Ley n.° 4 del modelo primigenio: levantar objetos pesados

El concepto popular de la sabiduría convencional de seguir una rutina de entrenamiento de fuerza que implica repetir el mismo entrenamiento varios días a la semana es erróneo. Tu cuerpo prospera con hábitos de entrenamiento intuitivos, espontáneos y fluctuantes, no con una reglamentación impulsada por el ego organizada en torno a un período de tiempo arbitrario de siete días que no tiene especial relevancia para tu progreso físico. Al preguntarte: "¿Qué haría Grok?" (es decir, qué es lo mejor para tus genes), te darás cuenta de que los entrenamientos intermitentes que varían continuamente en tipo y nivel de intensidad traerán los mejores resultados. Algunos investigadores se refieren a esto como sorprender a los músculos, para que no se acostumbren a hacer las mismas cosas una y otra vez. Otros lo han llamado confusión muscular. Recuerda, son las señales creadas cuando tus músculos son desafiados más allá de lo que están acostumbrados las que impulsan a los genes a fortalecer esos músculos. Sé creativo e integra la ley de "levantar cosas pesadas" en la vida diaria, además de tus sesiones formales. Por ejemplo, cuando llegue el otoño, intenta rastrillar las hojas vigorosamente; es una

¡Una sesión insuperable de hombros, core y abdominales que además dejará tu jardín limpio!

En cuanto a los detalles de cómo equilibrar los esfuerzos de la parte superior e inferior del cuerpo, los grupos de ejercicios de “empujar y tirar”, peso ligero con muchas repeticiones o peso pesado con pocas repeticiones: ¡no importa tanto! No es ninguna ciencia.
La idea es desafiar a tu cuerpo de manera regular con breves e intensos entrenamientos de resistencia del tipo que desees: en un gimnasio elegante; en tu garaje con algunas pesas básicas o cuerdas elásticas; usando creativos implementos "primarios" como pesas rusas, tubos de ejercicios y bolsas de arena; o en una habitación de hotel con nada más que una silla y algo de espacio en el suelo. (Consulta MarksDailyApple.com) (para cientos de ideas de entrenamiento de resistencia interesantes y desafiantes).

Personalmente, soy un devoto del gimnasio, pero mi fiel presencia en el gimnasio local cuatro o cinco días a la semana tiene un fuerte componente social. Algunos días estoy allí durante una hora y quince minutos, charlando, acicalándome y charlando con mis amigos, intercalando algunos ejercicios de esfuerzo vergonzosamente bajo en los que apenas sudo. Otros días, cuando me siento entusiasmado, me esfuerzo al máximo durante 25 minutos de series de máximo esfuerzo con poco descanso. Después de estos entrenamientos, me cuesta ponerme la sudadera y meter la llave en el encendido para conducir a casa, pero estoy entusiasmado y la recuperación es rápida.
Estos días difíciles son pocos y distantes entre sí, pero hacen una gran diferencia.
En general, no se necesita mucho tiempo para mantener una excelente fuerza muscular funcional general y un físico impresionante. Es simplemente una cuestión de establecer un compromiso de base razonable de entrenamientos regulares, con un esfuerzo superlativo ocasional que estimule un avance en la condición física.

Un entrenamiento de alta intensidad y corta duración estimulará la liberación de hormonas adaptativas (en particular, la testosterona y la hormona del crecimiento humano) que te harán lucir esbelto, enérgico y joven. Esfuérzate y completa tu sesión en menos de una hora, incluso (o especialmente) si eres un levantador de pesas experimentado. Así es: ve en contra de la sabiduría convencional de los entrenamientos largos y prolongados de las mismas series de siempre con el mismo peso y las mismas repeticiones. Una sesión de 30 a 45 minutos es suficiente para la mayoría de las personas.

A medida que vayas mejorando tu estado físico, concéntrate en aumentar la intensidad (más resistencia, períodos de descanso más cortos y ejercicios más duros) en lugar de extender la duración de tus entrenamientos. Los entrenamientos repetidos que se extienden más allá de una hora (¡he visto a algunos levantadores de pesas de alto rendimiento que rutinariamente duran dos horas o más!), en los que levantas pesas moderadas hasta el fallo una y otra vez, pueden

Estimulan la liberación excesiva de hormonas destructivas (también llamadas catabólicas) como el cortisol, que provocan fatiga, colapso y los problemas metabólicos que ya hemos comentado. Pensemos de nuevo en Grok: movió unas rocas grandes, lo que supuso un shock para su cuerpo. Pero cuando terminó el trabajo rápido, pudo relajarse y divertirse, tomando el sol.

Siempre alinea la dificultad de tus sesiones con tu nivel de energía y no te esfuerces más allá de lo que te motiva e inspira. Notarás después de las primeras dos series si tu rendimiento es peor o mejor de lo normal. Si te sientes (y rindes) significativamente peor de lo normal, considera saltarte o reducir drásticamente el entrenamiento. Por otro lado, si te sientes con energía y listo para subir un nivel, ¡hazlo!; esfuérzate más allá de tu rutina habitual para lograr un gran avance en tu estado físico.

> "Siempre alinea la dificultad de tus sesiones con tu nivel de energía y no te esfuerces más allá de lo que te motiva e inspira. Por otro lado, si te sientes con energía y listo para subir un nivel, ¡hazlo!"

Debo señalar que si eres nuevo en el entrenamiento de fuerza, es posible que te canses demasiado como para completar incluso 25 minutos de esfuerzo de alta intensidad.
En lugar de eso, puedes ir aumentando el tiempo de entrenamiento o tomando intervalos de descanso más largos entre tus esfuerzos intensos. Incluso un entrenamiento de tan solo siete minutos puede producir beneficios extraordinarios. Conozco a un ex gimnasta universitario, que todavía está en forma para competir y tiene un físico increíblemente definido, que afirma que solo entrena durante siete minutos unas pocas veces a la semana, sin equipo de resistencia, en un espacio diminuto en el piso de su sala de estar.
¿Imposible? Echa un vistazo a su rutina: tres series de 10 flexiones de brazos haciendo parada de manos, seguidas de tres series de 20 flexiones con palmadas y 20 flexiones con un solo brazo (para cada brazo), para pasar inmediatamente a 3 series de 10 estiramientos de piernas, luego cinco flexiones de brazos haciendo parada de manos, seguidas de... bueno, ¡ya te haces una idea! Sus muchos años de intenso entrenamiento diario le han dado una base física para realizar una cantidad fenomenal de trabajo (y mantener una condición física excepcional) con un compromiso de tiempo mínimo. ¡Ah, y también camina mucho y come bien!

Si después de 10 minutos de entrenamiento estás agotado, ¡felicitaciones! Te has esforzado al máximo y has obtenido una respuesta física deseable en tu cuerpo. Por cierto, esas caminatas y paseos aparentemente intrascendentes en realidad contribuirán sustancialmente a tu capacidad para dar lo mejor de ti en el gimnasio, gracias a la conexión bien establecida entre el sistema cardiorrespiratorio y el sistema cardiovascular.

beneficios musculoesqueléticos del ejercicio aeróbico cómodo y su capacidad para desempeñarse a máxima intensidad (como lo ilustra el ejemplo de Peter Snell de su intenso entrenamiento de larga distancia que lo preparó para intensas competencias en pista).

Te sugiero que hagas como mínimo una sesión completa de 25 minutos y una sesión abreviada de siete minutos por semana. Incluso para los entrenadores de fuerza dedicados, creo que un programa óptimo sería un promedio de un par de sesiones de media hora y una sesión intensa abreviada de menos de 10 minutos por semana. Si eres un adicto al gimnasio que piensa que "cuanto más, mejor", argumentaré a favor de aumentar la intensidad de estas tres sesiones en lugar de agregar entrenamientos adicionales.

Siéntete libre de experimentar con los tipos de ejercicios que te resulten más divertidos y con una rutina que se adapte de forma más cómoda y conveniente a tu estilo de vida diario. Asegúrate de modificar tu rutina constantemente, no solo para tener en cuenta tu mejor nivel de condición física, sino también para disfrutar de los beneficios psicológicos y físicos de la evolución de tus objetivos e intereses en materia de fitness. El apéndice Sugerencias de ejercicios para levantar objetos pesados en MarksDailyApple.com ofrece una lista de entrenamientos en constante expansión, que incluye no solo descripciones, sino también fotos y videos.

Tenga en cuenta que este concepto de ejercicio esporádico e intuitivo significa que tiene permiso para tomarse vacaciones (y, de hecho, se beneficiará enormemente de ellas). Cuanto más extremos sean tus objetivos y tu régimen de entrenamiento, más esfuerzo necesitarás para equilibrar tus niveles generales de estrés tanto a escala micro (diaria o semanal) como macro (anual). Como descubrí por mí mismo (a las malas), confiar en la necesidad de equilibrio del cuerpo y en el estrés intermitente puede llevarte a obtener resultados superiores (en cuanto a pérdida de peso o máximo rendimiento competitivo) en comparación con los adictos al entrenamiento que nunca se saltan un entrenamiento y nunca descansan lo suficiente.

"Confiar en tu necesidad de equilibrio y en el estrés intermitente puede llevarte a obtener mejores resultados que los de los adictos al entrenamiento que nunca dejan de hacer ejercicio"

Para asegurarte de que te estás adhiriendo a la filosofía Primal, te sugiero que prestes mucha atención a tu nivel de energía e incluso a tu estado emocional en las horas posteriores a un entrenamiento de fuerza. Incluso después de mis sesiones más duras, me siento alerta, con energía y positivo (básicamente, un subidón natural) durante horas después. Mis músculos, aunque ciertamente no están ansiosos por repetir el entrenamiento en el futuro inmediato, se sienten agradablemente relajados, sueltos y cálidos. Por el contrario, si tus músculos

Si te sientes rígido y dolorido después de las sesiones de fuerza, o tienes ganas de echarte una siesta, asaltar la nevera o criticar a tus seres queridos, te recomiendo realizar menos entrenamientos, más cortos y más intensos (más Primal). Si solo puedes mantener un esfuerzo de alta intensidad durante siete minutos, termina tu entrenamiento allí y aumenta el número de series en el futuro.

En lo que respecta a la composición corporal, recuerda que tus esfuerzos de entrenamiento de fuerza caen en la categoría del 20 por ciento de afinación, mientras que el 80 por ciento de tu éxito está determinado por cómo comes. Esta es una estadística que da que pensar si te esfuerzas mucho en el gimnasio, comes mal y rezas por obtener resultados. En este escenario, todo ese trabajo duro en el gimnasio contribuirá principalmente a una factura más alta en la compra (bueno, y a un placer más fugaz por la ingesta calórica sin restricciones), pero usarás la misma talla de ropa en tus viajes al mercado.

Estrategia de entrenamiento de

fuerza Los detalles de su rutina de entrenamiento de fuerza son menos importantes que su enfoque estratégico (intermitente, fluctuante, intuitivo y que equilibre el esfuerzo con los niveles de energía). Recuerde que se está esforzando por lograr una alta relación potencia-peso y una fuerza corporal total funcional y equilibrada. Quiere estar delgado, bien musculoso y lo suficientemente en forma para desempeñarse razonablemente bien en cualquier desafío físico que se presente. En consecuencia, su rutina debe centrarse en ejercicios que involucren una variedad de músculos con movimientos amplios y reales (sentadillas, dominadas, flexiones, etc.) en lugar de una serie de ejercicios aislados de partes del cuerpo (¡esto incluye esas siempre populares máquinas de abdominales de rango de movimiento estrecho!).

Este método es una alternativa más sencilla y segura que las rutinas populares diseñadas para aumentar la masa muscular de la que el cuerpo puede soportar de forma natural o para producir músculos desproporcionados ("¡Desarrolla unos músculos enormes en seis semanas!") en aras de la vanidad en lugar de la funcionalidad. Por ejemplo, para trabajar los músculos de la pantorrilla de forma funcional, me gusta correr en una cinta inclinada durante cinco a siete minutos con los pies en medias, sin dejar que los talones toquen el suelo. Esto ofrece una prueba funcional real para mis pantorrillas y trabaja los músculos pequeños, los tendones, los ligamentos y el tejido conectivo de mis extremidades inferiores que, de otro modo, estarían protegidos artificialmente y no se verían afectados cuando se llevaran zapatillas de running de alta tecnología. Inclino gradualmente la cinta hasta alcanzar una inclinación de dos a cinco grados y luego aumento la velocidad de forma constante. Intento asegurarme de que mis talones no soporten un peso significativo ni proporcionen propulsión.

Ten en cuenta que inventé este entrenamiento un día y puede que te guste o no. Sin embargo, creo que ofrece un importante contraataque al tiempo.

Pasé mucho tiempo entrenando y caminando con zapatillas para correr con demasiado acolchado y soporte para el arco. Compare los amplios beneficios de este ejercicio con algo como las elevaciones de pantorrillas en posición de burro. Este ejercicio de rango de movimiento limitado (sentarse con una barra con peso sobre las rodillas y levantar los dedos del pie del suelo repetidamente) tiene un beneficio funcional mínimo; además, ¡compararía mis pantorrillas con las de cualquier culturista!

Grok probablemente nunca haya calentado para sus "entrenamientos", y yo no soy muy partidaria de usar el cardio para calentar mucho. (Lo siento por eso, Sabiduría convencional. ¡Sé que te sigo molestando!) Dicho esto, debido a que normalmente comenzarás tu entrenamiento "en frío" (tal vez acabas de salir de una oficina donde estuviste sentado todo el día o recién te levantaste de la cama), tiene sentido hacer que fluya un poco de sangre a tus músculos antes de realizar ejercicios intensos.

Por lo tanto, las sesiones de fuerza generalmente deben comenzar con un breve calentamiento de tres a cinco minutos utilizando pesas livianas o ejercicios calisténicos específicos para los grupos musculares que trabajará ese día. Unas cuantas series de flexiones de brazos fáciles y algunos saltos de tijera pueden ser suficientes.

Dado que el entrenamiento Primal Fitness tiene como objetivo reclutar la mayor cantidad posible de fibras musculares y desarrollar fuerza funcional en lugar de pura masa muscular, no me preocuparía por seguir un ciclo de esfuerzo-recuperación predeterminado y deliberado. En cambio, intenta ser ligeramente explosivo con la mayoría de tus movimientos. Con esto quiero decir que debes aplicar una fuerza dinámica controlada a cada repetición de modo que la completes a una velocidad que te permita mantener la forma y un ritmo razonable para la cantidad de repeticiones que pretendes completar. Hazlo y, créeme, ¡reducirás la velocidad de forma natural en esa última repetición o dos! Este método cargará por completo el músculo y activará la señal bioquímica para que se fortalezca reclutando nuevas fibras.

Si bien existen diferentes escuelas de pensamiento sobre las mejores técnicas de entrenamiento de fuerza, hago esta sugerencia general para alinearme con el concepto de expresión genética óptima y la prevención del síndrome de agotamiento por “entrenamiento de fuerza crónico”, tan común. Si tienes objetivos de acondicionamiento físico específicos o un entrenador personal experto que te sugiere una técnica diferente, no me preocuparía demasiado. Aquí me centraré en el panorama general y afirmaré que los entrenamientos cortos e intensos son la clave para el éxito de Primal Fitness.

Se ha escrito mucho sobre la respiración al levantar pesas, algunas cosas son relevantes (para proteger la espalda de daños) y otras son conjeturas. Cuando aplicas fuerza, por lo general debes exhalar o contener la respiración. Esto formará un espacio de aire sellado detrás del abdomen transversal.

músculos de la parte inferior del cuerpo que protegen la columna lumbar. Si bien algunas personas advierten que no se debe contener la respiración, no hay evidencia científica que afirme que esto sea perjudicial. De hecho, descubrí que puedo hacer dos o tres repeticiones seguidas de manera más efectiva cuando contengo la respiración y luego puedo recuperar el aliento durante una fase de recuperación.

Hay muchos recursos excelentes, desde entrenadores personales certificados, artículos de revistas, libros y sitios web de videos como CrossFit.com, artículos en MarksDailyApple.com, y hasta tu imaginación (observando ciertas reglas de seguridad obvias, como la estabilidad de la columna vertebral) para ayudarte a crear una rutina corporal total ideal para tus necesidades. Las posibilidades son casi ilimitadas si observas las reglas estratégicas del entrenamiento estilo Primal Blueprint . El apéndice de sugerencias de ejercicios para levantar objetos pesados en MarksDailyApple.com detalla una sesión completa en el gimnasio, un entrenamiento rápido usando solo el peso corporal como resistencia y también una desafiante sesión de "Grok" que puedes hacer en cualquier lugar: todo lo que necesitas es una silla o un banco.

Estiramiento: si no sabes hacer sentadillas, prueba a hacerlas con pesas

Adivinanza

"¿Qué haría Grok?" Es difícil imaginar a Grok estirándose mucho más allá de un estiramiento de la columna al estilo felino al despertar, colgando perezosamente de una rama o realizando el estiramiento atemporal y multipropósito de ponerse en cuclillas hasta el suelo. Además, una investigación reciente (visite Primal Blueprint MarksDailyApple.com (para encontrar el Recursos apéndice en materiales relevantes) parece refutar los beneficios de realizar una rutina tradicional de estiramiento estático antes de hacer ejercicio. Ahora se cree que el sistema nervioso central puede verse afectado por dicha actividad, lo que da como resultado lo que los científicos llaman una respuesta inhibidora neuromuscular. En términos sencillos, sus músculos podrían debilitarse (hasta en un 30 por ciento) durante hasta 30 minutos después de una sesión de estiramiento inadecuada (mala técnica y/o mal momento, como estirar músculos "fríos" antes del ejercicio), y el estiramiento podría contribuir a más lesiones de las que previene.

Si sigues un programa de entrenamiento cardiovascular o de fuerza crónico que te provoca fatiga y rigidez muscular recurrentes, probablemente sentirás la necesidad de estirarte con frecuencia antes y después de los entrenamientos, incluso mientras estás sentado en tu escritorio. Yo tengo una idea mejor: ¡ relájate! Si haces ejercicio según el Plan Primario, tus músculos...

Debes sentirte flexible y fuerte casi todo el tiempo. Claro, de vez en cuando pondrás a prueba a tu cuerpo (sí, eso es bueno) y te sentirás adolorido y rígido. Esta es la forma que tiene la naturaleza de decirte que te estás excediendo. Por cierto, el viejo dicho de los corredores de que los estiramientos y el ejercicio ligero el día después de una carrera o un entrenamiento duro "limpian la sangre" y aceleran la curación de los músculos adoloridos y rígidos es cuestionable.
Existe un fuerte respaldo a la idea de que la reparación del tejido muscular se logra mejor a través de la inactividad, el descanso y el sueño adicionales, la buena nutrición y la exposición breve y repetida al agua fría (en particular inmediatamente después del ejercicio extenuante; lea más detalles sobre la terapia con agua fría en las Notas finales del Capítulo 2).

Como se mencionó anteriormente, la mejor manera de preparar el cuerpo para cualquier entrenamiento es con algún ejercicio breve y de baja intensidad para ayudar a trasladar la sangre a las extremidades desde los órganos de los músculos que trabajan. Incluso para algo como sprints a toda velocidad, un breve calentamiento cardiovascular de baja intensidad de unos pocos minutos, seguido de algunas zancadas largas y suaves al 75 por ciento del esfuerzo lo preparará para sus esfuerzos máximos (como se detalla en el apéndice Sugerencias de entrenamiento de sprint en MarksDailyApple.com). Está claro que Grok no tuvo tiempo de calentar cuando tuvo que correr para salvar su vida, y sin embargo no creo que haya pasado demasiadas batallas primarias sin sufrir tirones musculares.

Por otro lado, se pueden obtener algunos beneficios con unos pocos estiramientos básicos muy breves después de los entrenamientos o para ayudar de alguna otra manera a la transición entre estados activos e inactivos. Mis dos estiramientos favoritos son (prepara tu bloc de notas): el Grok Hang y el Grok Squat. El Grok Hang ofrece un estiramiento seguro de todo el cuerpo que te deja sintiéndote eufórico cada vez. También es un ejercicio de fortalecimiento efectivo, tan Primal como los hay. Es tan simple como agarrar una barra o una rama de un árbol (con agarre por encima de la mano) y colgarte tanto tiempo como puedas.

La sentadilla Grok implica colocar los pies separados aproximadamente a la altura de los hombros, doblar las rodillas con la espalda recta o ligeramente arqueada y bajar el torso hasta que el trasero casi toque el suelo. El torso está entre las rodillas y los brazos extendidos frente a usted. Este movimiento natural proporciona un estiramiento seguro, suave y eficiente para los pies, las pantorrillas, el tendón de Aquiles, los isquiotibiales, los cuádriceps, los glúteos, la espalda baja y superior y los hombros. Durante miles de años, la gente se ha puesto en cuclillas como una posición natural para "sentarse" en ausencia de sillas (¡por no hablar de los Barcaloungers!). Para Grok, y millones de personas

Hoy en día, en el mundo subdesarrollado, la posición en cuclillas es la posición predeterminada para descansar, socializar, comer e incluso evacuar.

Prueba a hacer una sentadilla Grok durante 20 segundos y observa el efecto integral que obtienes con un movimiento tan básico. Si es a primera hora de la mañana o cuando estás un poco entumecido por alguna actividad intensa u otro factor estresante (por ejemplo, un viaje en avión o en coche), simplemente bajar a la posición proporciona un buen estiramiento. Cuando me siento caliente y relajado, me balanceo suavemente hacia adelante y hacia atrás y/o extiendo mis brazos más para obtener un estiramiento más profundo. Una advertencia: si no has hecho esto durante un tiempo, tienes sobrepeso o problemas en las articulaciones, puedes comenzar a realizar este estiramiento de manera gradual (y evitar bajar demasiado o caerte) sujetándote de un poste u otro objeto fijo.

Nota: Sé que hay muchos entusiastas apasionados del yoga, el pilates y otros ejercicios bien diseñados que enfatizan un equilibrio entre el fortalecimiento y el estiramiento, y no deseo criticarlos aquí. Simplemente digo que hacer estiramientos extensos antes (o incluso después) de los ejercicios puede no brindar muchos beneficios e incluso podría ser contraproducente. Si tienes lesiones, problemas en las articulaciones o un protocolo de rehabilitación diseñado por un profesional médico, seguramente querrás ignorar estas sugerencias generales para abordar tus necesidades particulares junto con tus ejercicios. Incluso con estiramientos tan simples como los de Grok, ten cuidado con las molestias, saltea o adapta los movimientos en consecuencia y entra y sale de las posiciones de estiramiento con suavidad.

> “Mi propia receta para la salud es menos papeleo y más correr descalzo por el césped. —Leslie Grimutter”

Ley 5 del plano primigenio: Correr de vez en cuando

Obviamente, la vida de Grok incluía breves y ocasionales sprints a toda velocidad, no por deporte sino para matar o evitar que lo mataran. Estas explosiones de velocidad se veían potenciadas por la inundación inmediata del torrente sanguíneo con sustancias químicas similares a la adrenalina que provocan la reacción de lucha o huida. Cuando Grok sobrevivió ileso a una carrera para ponerse a salvo de un oso que lo atacaba, las señales bioquímicas resultantes provocaron una cascada de eventos neuroendocrinos, hormonales y de expresión genética positivos, cuyo efecto neto fue desarrollar músculos más fuertes y poderosos y la capacidad de ir un poco más rápido la próxima vez.

La investigación moderna confirma la premisa del Plan Primario : las series ocasionales de explosiones cortas e intensas pueden tener un impacto más profundo en el bienestar general.

El ejercicio es más eficaz y favorece la forma física (y, sobre todo, la pérdida de peso) que trotar a un ritmo medio durante varias veces más tiempo. Esto se debe a un aumento de la tasa metabólica y a la supresión del apetito (ambos debidos a la elevada temperatura corporal en las horas posteriores al entrenamiento), al desarrollo de un mayor tejido muscular magro que quema más calorías y a una mayor sensibilidad a la insulina (los músculos que trabajan aprenden no solo a quemar glucosa de manera eficiente, sino también a absorber la glucosa (transportada por la insulina) después del entrenamiento).

Los profundos beneficios de los entrenamientos de velocidad me resultaron muy evidentes a principios de los años 90, cuando mis clientes de entrenamiento personal y yo compartíamos la pista de atletismo del Santa Monica College con algunos de los mejores velocistas olímpicos del mundo. Estos ejemplares físicos eran dignos de admirar.
Obviamente, fueron bendecidos con dones genéticos extraordinarios, pero también estaba claro que entrenaban y vivían de una manera que les permitía sacar lo mejor de su potencial genético. Al conocer a algunos de estos atletas y a sus entrenadores, se hizo evidente lo notablemente diferentes que eran sus métodos de entrenamiento respecto de los modelos predominantes en la industria del fitness y la nutrición.

Estos atletas olímpicos no estaban todo el día dando vueltas en la pista hasta el agotamiento: sus entrenamientos consistían en cantidades mínimas de trote muy lento, estiramientos casuales (entre ejercicios específicos de la competencia), esfuerzos pausados para manipular su equipo (por ejemplo, tacos de salida o herramientas de resistencia) y, finalmente, una breve serie de esfuerzos explosivos que duraban segundos, no horas.
Durante estas sesiones, sus bromas eran ligeras; siempre sonreían, reían, bromeaban y hacían payasadas entre la intensa concentración de sus series principales de sprint. También pasaban mucho tiempo en el gimnasio trabajando muy duro con las pesas, pero estas sesiones de atletismo y gimnasio se intercalaban con frecuentes días de descanso o de descanso, en los que a veces dormían hasta las dos cifras y tomaban siestas diarias. Sus dietas de entrenamiento no estaban cargadas de tofu, yogur helado y barritas energéticas; era más probable que se dieran un festín de pollo y costillas después de un entrenamiento. Carl Lewis, considerado por muchos el mejor atleta olímpico de todos los tiempos, con nueve medallas de oro en sprint y salto de longitud en su haber, según se dice, entrenaba solo una hora al día en su mejor momento. Y, sin embargo, los velocistas se encuentran entre las personas más delgadas y musculosas del planeta.

Incorporar el sprint a tu rutina de ejercicios no es tan fácil como calzarte un par de zapatillas y salir a correr. El sprint es una actividad físicamente estresante que requiere una importante preparación física, fuerza muscular y flexibilidad. Deberás comenzar las primeras sesiones con suavidad, aumentando gradualmente la velocidad y la intensidad de tus sprints con el tiempo. También necesitarás un tiempo de recuperación significativo después de los entrenamientos de sprint. Recomiendo

Realizar un entrenamiento de velocidad aproximadamente una vez cada siete a diez días, y solo cuando tengas altos niveles de energía y motivación. Así es, incluso tan solo dos o tres sesiones de velocidad al mes pueden producir beneficios de fitness extraordinarios y sacarte de rutinas cardiovasculares crónicas que pueden haber durado años. Puedes elegir correr, andar en bicicleta o cualquier otro ejercicio con el que te sientas cómodo produciendo una serie de esfuerzos breves y a toda velocidad. Correr es lo mejor, pero conlleva un mayor riesgo de lesiones si no estás entrenado (es decir, no has perseguido a ningún animal ni has marcado ningún touchdown en las últimas décadas).

Para reducir el riesgo de lesiones, se recomienda a los principiantes que elijan ejercicios de bajo o nulo impacto. Correr a toda velocidad cuesta arriba (y bajar andando para comenzar a repetir los esfuerzos) ofrece una opción de menor impacto que correr en terreno llano, mientras que el ciclismo estacionario presenta una opción sin impacto. No recomiendo los sprints en bicicleta al aire libre (excepto para ciclistas expertos) debido al factor de peligro. También puedes elegir máquinas de cardio (VersaClimber, elíptica, StairMaster, etc.), pero yo prefiero correr porque la naturaleza de carga de peso (y, por lo tanto, el mayor grado de dificultad) de la actividad ofrece máximos beneficios, como una mejor densidad ósea y una mayor estimulación para ganar músculo (o tonificar para las mujeres) y perder grasa. Si tienes un sobrepeso significativo al comenzar este programa y/o tus rodillas no son lo suficientemente fuertes, andar en bicicleta o usar una máquina elíptica puede ser la mejor manera de comenzar.

Los principiantes pueden empezar con tres o cuatro sprints, antes de llegar a la velocidad máxima, con largos períodos de descanso entre los esfuerzos. Es probable que experimentes algo de dolor muscular en los días posteriores a estos esfuerzos, pero tu cuerpo se adaptará rápidamente a tu nueva rutina de ejercicios. Luego puedes aumentar el entrenamiento hasta que incluya de seis a ocho sprints a toda velocidad, o incluso algunos más a medida que te vuelvas más fuerte. Nunca debes forzar a tu cuerpo a realizar un entrenamiento intenso si tienes síntomas de fatiga, dolor, sistema inmunológico comprometido u otro malestar. Como se comentó con el entrenamiento de fuerza, tus sesiones de sprint deben ser intuitivas, intermitentes y espontáneas, tal como lo eran en la vida primitiva de Grok. El entrenamiento de sprint ocasional provocará los efectos de expresión genética más deseables que realizar estos entrenamientos pase lo que pase solo porque es martes.

Una nota final: no se trata de velocidad, sino de esfuerzo. No importa si no estás cubriendo terreno rápidamente, siempre y cuando te esfuerces al máximo durante ese breve intervalo. La edad no es un problema aquí. Ya tengas 20 o 75 años, puedes encontrar una forma de entrenamiento de velocidad que se adapte a tu estilo.

Para algunas personas, consiste simplemente en caminar rápido por una cinta con una inclinación pronunciada durante 30 segundos.

Intervalos de Clouseau-Robics y Doberman

Aunque he hablado de la respuesta de lucha o huida en el contexto negativo del ejercicio aeróbico excesivo o de la agitada vida moderna, debes saber que provocar una respuesta de estrés es deseable con tus entrenamientos de velocidad. La diferencia aquí es que el estrés breve e intenso es exactamente lo que tus genes anhelan para desarrollar la forma física y la fuerza y optimizar la función metabólica.

Imagínese que de vez en cuando alguien interrumpiera de forma grosera su trote alrededor de la pista soltando a un feroz dóberman. Supongo que ahora correría lo más rápido posible, ¿no? O, como el inspector Clouseau, digamos que contrata a un maestro de artes marciales como asistente personal para que lance ataques sorpresa cuando menos lo espere. Por absurdo que parezca, este tipo de estimulación intensa esporádica de "vida o muerte" podría producir beneficios para la aptitud física mucho mejores que completar todos los espacios en blanco de su registro de entrenamiento.

Estrategia de entrenamiento de sprint

Tus sprints deben durar entre ocho y sesenta segundos, y la duración, la recuperación y la cantidad de repeticiones dependerán de tu nivel de habilidad. Si bien los detalles científicos de tus opciones de entrenamiento pueden ser relevantes solo para los atletas que intentan perfeccionar habilidades específicas del deporte e imitar circunstancias competitivas (pruebas de pista y campo de distancia variada, fútbol, fútbol americano, etc.), debes variar tu rutina con el tiempo para incluir sprints cortos, medianos y más largos.

También puedes variar los períodos de descanso y el número de repeticiones para tener en cuenta tu nivel de condición física y estimular diferentes adaptaciones de la condición física y sistemas de producción de energía. Los sprints más largos con descansos cortos desarrollan tu sistema de amortiguación de ácido láctico anaeróbico (una capacidad deseable para una carrera de media milla o una milla), mientras que los sprints más cortos con períodos de descanso largos desarrollan tu velocidad pura y explosividad (como para una carrera de 100 metros). Todos los tipos de entrenamiento de sprints estimularán tu sistema de quema de grasa, el desarrollo de masa muscular magra y el flujo hormonal beneficioso, en particular la liberación de testosterona y la hormona del crecimiento humano (HGH).

Los sprints de carrera deben ser más cortos que los de ciclismo porque el aspecto de soportar peso los hace más difíciles. Prefiero correr a toda velocidad durante unos 15 minutos.

segundos (después de aumentar gradualmente mi velocidad) y luego tomar un período de descanso completo de un minuto entre esfuerzos. Haré de seis a ocho repeticiones, generalmente en pasto o en arena blanda o dura en la playa. Usar diferentes superficies me ayuda a disfrutar de un efecto de entrenamiento cruzado (por ejemplo, tengo que levantar mis rodillas más alto en arena blanda para generar la máxima rotación). Mis sprints de ciclismo pueden consistir en seis a ocho veces de un minuto a toda velocidad con una recuperación de dos minutos. Tus sesiones de sprint completas, incluidos breves períodos de calentamiento y enfriamiento, requerirán menos de 20 minutos. El apéndice de sugerencias de entrenamiento de sprint en MarksDailyApple.com Ofrecemos una lista en constante expansión de entrenamientos para principiantes, intermedios y avanzados, que incluyen un emocionante entrenamiento pliométrico, un entrenamiento de pasos de estadio y un par de opciones de sprint de bajo o ningún impacto, como correr cuesta arriba o en una bicicleta estática.

Lo ideal es que corras sobre una superficie natural con un excelente agarre, como un campo de atletismo de césped o la playa; utiliza una pista de atletismo o una carretera de cemento si no puedes encontrar una superficie natural adecuada. Recomiendo encarecidamente que hagas un esfuerzo para minimizar tu dependencia de zapatillas de running voluminosas y fortalecer tus pies yendo descalzo, si es posible, o utilizando zapatillas especialmente diseñadas que fomenten un rango más completo de movimiento (consulta la próxima barra lateral "Happy Feet").

Forma correcta de correr y andar en bicicleta

Si bien las preocupaciones por la forma son relativamente mínimas al correr y andar en bicicleta, En comparación con otros deportes, debes respetar estos principios básicos importantes:

Correr: el torso debe estar orientado hacia adelante en todo momento, los hombros y la pelvis deben estar alineados con la dirección hacia adelante. Evite girar las caderas o la cintura escapular de un lado a otro. Los brazos y las manos deben estar relajados y deben estar impulsados hacia adelante, con los codos doblados en un ángulo de 90 grados. No deje que los brazos o las manos crucen la línea central de su cuerpo. Eleve las rodillas mientras mantiene la pelvis orientada hacia adelante.
Al correr, la fuerza máxima y el impulso se generan desde la parte delantera del pie, y el talón rara vez toca el suelo, si es que lo hace. Cuando sientas la inevitable rigidez a mitad del sprint, concéntrate en mantener la cara, los brazos y las manos relajados. Observa en los vídeos o fotografías de los velocistas olímpicos cómo tienen la mandíbula relajada y las manos suaves y abiertas. Sé consciente de tu ritmo respiratorio y resiste la tentación de contener la respiración o jadear de forma superficial. Respira profundamente y con fuerza concentrándote en una exhalación enérgica.

Ciclismo: Procura mantener una cadencia rítmica de entre 80 y 100 revoluciones por minuto. La mayoría de los ciclistas aficionados pedalean a una cadencia demasiado baja, lo que genera una tensión excesiva en los músculos en lugar de equilibrar la carga cardiovascular y muscular. Aplica fuerza circular a los pedales en lugar de pisarlos con fuerza.
Recomiendo encarecidamente un sistema de pedaleo con clip para lograr una remada circular adecuada. Mantenga la pelvis nivelada en todo momento. No balancee la pelvis de un lado a otro en un esfuerzo por aplicar más fuerza. Mantenga la parte superior del cuerpo prácticamente inmóvil, con los brazos, el pecho, el cuello y la cabeza relajados y flexibles, especialmente cuando el esfuerzo se vuelva difícil.

Asegúrate de que la altura del asiento sea la adecuada colocando el talón (desenganchándolo del pedal) en el eje del pedal cuando esté en la parte más baja del recorrido del pedal. Deberías poder extender la pierna por completo (con la pelvis al mismo nivel) y apenas tocar (o casi no tocar) el eje del pedal. Un asiento demasiado alto o demasiado bajo tensionará las rodillas y también provocará balanceo. Respira profundamente inflando el diafragma por completo al inhalar. Como estás inclinado, deberías sentir el diafragma presionando contra la caja torácica cuando inhalas; luego relájate y permite una exhalación natural.

Pies felices

Uno de los elementos no primarios más molestos del movimiento de fitness actual son las zapatillas. Como ya me has oído, las zapatillas son una porquería. Claro que las zapatillas deportivas típicas proporcionan un soporte sustancial, amortiguación y protección general, y son esenciales para muchos deportes, pero también inmovilizan los pies, como si estuvieran enyesados. Por lo tanto, la compleja red de 52 huesos (una cuarta parte del total de todo el cuerpo) y docenas de tendones, ligamentos y músculos pequeños no pueden hacer su magia para proporcionar equilibrio, estabilidad, absorción de impactos, transferencia de peso y propulsión.
El uso constante de calzado durante el ejercicio y la vida diaria provoca debilitamiento de los pies, caída del arco del pie, acortamiento de los tendones de Aquiles y de los músculos de la pantorrilla, desequilibrios entre los isquiotibiales y los cuádriceps, una marcha ineficiente y, por supuesto, dolor y lesiones recurrentes (como dice la vieja canción: “El hueso del tobillo está conectado al hueso de la rodilla; el hueso de la rodilla está conectado al hueso de la cadera”). Los 43 millones de estadounidenses que sufren problemas en los pies a diario (se estima que gastaremos unos 900 millones de dólares anuales en productos para el cuidado de los pies en 2011) ofrecen otro ejemplo inquietante de cómo se vive en conflicto con el Plan Primordial.

Salir descalzo de vez en cuando (y aumentar gradualmente la frecuencia con el tiempo) para realizar actividades de Primal Fitness puede fortalecer los pies, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta que pasar toda la vida con "escayolas" (que desensibilizan y debilitan los pies para su función principal) requerirá que proceda con extrema precaución cuando practique actividades descalzo.

Aquí también haré una concesión a la vida moderna (no creo que Grok tuviera que preocuparse por ningún cristal roto en sus caminatas) recomendando el uso de un producto único y excelente llamado zapato Vibram FiveFingers. El "zapato" Vibram consiste en una suela de goma ligera y ajustada cosida a un calcetín similar al nailon con un sistema de cierre de velcro. Los Vibram se deslizan sobre tus pies descalzos como los dedos en un guante (con un orificio para cada dedo) y ofrecen un agarre excelente, así como protección contra objetos afilados y escombros. Debidamente protegidos, puedes simular una experiencia de andar descalzo al brindarles a tus pies un rango completo de movimiento durante la actividad.
Buscar MarksDailyApple.com o VibramFiveFingers.com Para más detalles, consulte la línea de productos Nike Free. Se trata de zapatillas de verdad, pero diseñadas para ofrecer un soporte mínimo y una flexibilidad máxima, básicamente lo opuesto a lo que la sabiduría convencional ha defendido para los corredores desde que comenzó el auge del running a finales de los años 70.

Esfuércese por incorporar gradualmente el tiempo descalzo a sus entrenamientos y a su vida cotidiana, dándole tiempo suficiente a sus pies para que se adapten y se fortalezcan sin sufrir un impacto excesivo. Es de esperar que al día siguiente sienta un leve dolor en los arcos después de sus primeros intentos descalzos y es una parte natural del proceso de fortalecimiento (al igual que con el trabajo muscular).
Sin embargo, asegúrate de no sentir ningún dolor durante tus esfuerzos por hacer que tus pies sean más Primal. Ten especial cuidado si eres mínimamente activo o tienes sobrepeso o si tienes antecedentes de problemas en los pies u otros problemas médicos. Con suerte, algún día podrás correr algunos sprints descalzo, ¡no hay nada más Primal que eso!

"Ir descalzo de vez en cuando puede fortalecer los pies, mejorar el equilibrio y reducir el riesgo de lesiones".

Resumen del capítulo

1. Leyes de ejercicios del Plan Primario: Imitar el estilo de vida activo de Grok no es una tarea compleja que requiera el tiempo, el dinero o el equipo específico que sugiere la sabiduría convencional. En particular, puedes ponerte en forma en tan solo unas pocas horas a la semana, siempre que te ejercites estratégicamente con un equilibrio de movimientos extensos de baja intensidad, sesiones periódicas de entrenamiento de fuerza de alta intensidad y corta duración, y ocasionales sprints a toda velocidad.

Los mejores resultados se obtienen cuando la rutina de ejercicios no está estructurada y es intuitiva, y las opciones de entrenamiento se alinean con los niveles de energía y motivación. Siempre permita una recuperación suficiente y persiga objetivos que sean divertidos e inspiradores. Los objetivos de pérdida de peso pueden lograrse combinando una alimentación básica y ejercicios frecuentes de bajo nivel (para afinar el sistema de quema de grasas), con sesiones ocasionales breves e intensas de fuerza y sprint (para estimular un aumento de la masa muscular magra y la tasa metabólica Tanto los principiantes como los competidores de élite pueden tener éxito con las leyes de ejercicio del Primal Blueprint , concentrándose en esfuerzos intermitentes en lugar de en la consistencia y combinando trabajo de bajo nivel con esfuerzos breves de alta intensidad en el medio.

2. Primal Fitness: Primal Fitness significa que tienes una amplia gama de habilidades y atributos (fuerza, potencia, velocidad, resistencia, con la relación potencia-peso como parámetro crítico) que te permiten hacer prácticamente todo lo que quieras con un grado sustancial de competencia y un riesgo mínimo de lesiones. En cambio, hoy en día son populares los objetivos de fitness estrechos y especializados (por ejemplo, para los atletas de resistencia y los culturistas). Estos objetivos suelen comprometer la aptitud funcional y la salud general. Al hacer ejercicio (y comer) al estilo Primal Blueprint , desarrollarás el físico inconfundible de un atleta bien equilibrado y eliminarás los inconvenientes de los programas de ejercicios demasiado estresantes y con un enfoque estrecho.

3. Reserva de órganos: Llevar un estilo de vida activo y mantener una masa muscular magra abundante se correlaciona con el funcionamiento óptimo de los órganos y la longevidad, porque los órganos deben mantenerse al día con las demandas físicas que usted impone a su cuerpo. Por el contrario, la inactividad acelerará el proceso de envejecimiento hasta el punto de convertirse en un factor de riesgo mayor que el simple envejecimiento.

4. Muévete con frecuencia a un ritmo lento: Entre dos y cinco horas semanales de ejercicio aeróbico de baja intensidad (zona de frecuencia cardíaca del 55 al 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima), como caminar, hacer senderismo, andar en bicicleta suave, usar máquinas cardiovasculares o (si estás en forma) trotar, ofrecen excelentes beneficios para la salud, como una mejora de la función cardiovascular, musculoesquelética e inmunológica y del metabolismo de las grasas. Por el contrario, los entrenamientos cardiovasculares crónicos (75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima o más) pueden generar un estrés excesivo en el sistema, agotar la energía del cuerpo (lo que provoca un mayor apetito por los carbohidratos de energía rápida), inhibir el metabolismo de las grasas, promover lesiones por uso excesivo y, en general, provocar un estado de agotamiento. Disminuir el ritmo de los entrenamientos y moverse más en la vida diaria conducirá a una mejor condición física y una mejor salud.

5. Levanta objetos pesados: Los mejores resultados en el entrenamiento de fuerza se obtienen con una rutina esporádica de entrenamientos variados que sean breves e intensos. Estos entrenamientos estimularán la liberación de hormonas adaptativas, como la testosterona y la hormona del crecimiento humano, lo que ayudará a mejorar la composición corporal y retrasará el proceso de envejecimiento. Los ejercicios deben centrarse en movimientos humanos reales (estocadas, sentadillas, pliometría, flexiones, dominadas y otros ejercicios de resistencia con el peso corporal) en lugar de ejercicios de aislamiento en máquinas de gimnasio con un rango de movimiento estrecho. La dificultad de la sesión debe estar alineada con los niveles de energía y motivación: esfuérzate cuando tengas ganas y tómatelo con calma o saltea los entrenamientos cuando estés cansado. Con este enfoque, evitarás el riesgo de lesiones, agotamiento y desgaste profesional que se produce al intentar seguir un programa constante de entrenamientos de larga duración varias veces a la semana. Las sesiones completas deben durar menos de una hora, con 30 minutos suficientes para la mayoría. Una minisesión de tan solo siete minutos puede ser extremadamente beneficiosa.

6. Corre de vez en cuando: ningún entrenamiento es más básico que un sprint a toda velocidad. Esfuerzos como estos impulsaron directamente la evolución humana en el paradigma de la supervivencia del más apto. Hoy en día podemos disfrutar de excelentes beneficios para la salud, la composición corporal y la condición física gracias a los sprints intensos, lo que modela el principio de “úsalo o piérdelo”. Las sesiones de sprint deben realizarse esporádicamente cuando los niveles de energía y motivación sean altos. La intensidad es la clave: los esfuerzos deben durar entre ocho y 60 segundos, con descanso completo entre esfuerzos para garantizar el máximo rendimiento. Los principiantes pueden realizar opciones de bajo impacto, como sprints cuesta arriba o sprints en bicicleta estática.

7. Forma y pies: La forma adecuada al correr y andar en bicicleta es imprescindible. Para correr, el cuerpo debe estar siempre mirando hacia adelante, el centro de gravedad debe ser estable y se deben eliminar los movimientos innecesarios (es decir, los movimientos de lado a lado). Para andar en bicicleta, asegúrese de que la altura del asiento sea la adecuada y aplique fuerza circular mientras pedalea a una cadencia rápida y eficiente de 80 a 100 rpm. Haga un esfuerzo por minimizar el uso de calzado voluminoso que restringe el movimiento natural del pie y debilita los músculos estabilizadores y de propulsión. Pase más tiempo descalzo en la vida diaria e integre gradualmente algo de tiempo "descalzo" en sus entrenamientos. Utilice calzado innovador como Vibram FiveFingers o Nike Free para proteger los pies y simular una experiencia desc

CAPÍTULO 7

Las leyes del estilo de vida del Plan Primario

"Si no duermes, pierdes"

En este capítulo

detallo las cinco leyes de estilo de vida del Plan Primario: Ley n.° 6: dormir lo suficiente; Ley n.° 7: jugar; Ley n.° 8: recibir suficiente luz solar; Ley n.° 9: evitar errores estúpidos; y Ley n.° 10: usar el cerebro. Si bien la dieta y los patrones de ejercicio de Grok fueron claramente influencias importantes en la forma en que evolucionaron sus genes (y los nuestros), hubo otras fuerzas ambientales y conductuales que no fueron menos importantes en el perfeccionamiento de la receta del ADN para un ser humano saludable y vibrante. Sería un error que subestimemos estos otros hábitos de estilo de vida, porque también desempeñan un papel importante en si perdemos o no grasa, desarrollamos músculos y nos mantenemos concentrados, enérgicos, productivos y libres de enfermedades.

La ley n.° 6, dormir lo suficiente, ofrece beneficios obvios, pero hoy en día se ve muy comprometida. Dormir bien implica comprender la fisiología de los ciclos del sueño, establecer hábitos constantes, aprovechar los profundos beneficios de la siesta (cuando la necesite) y aplicar habilidades eficaces para priorizar el tiempo. La ley n.° 7, jugar, requiere un análisis mínimo o una instrucción específica. Una vez más, es una ley de estilo de vida obvia pero muy descuidada que puede ofrecer beneficios generalizados y hacer que seas cuantificablemente más productivo cuando se equilibra de manera eficaz con el trabajo. La ley n.° 8, recibir suficiente luz solar, es un área en la que la sabiduría convencional nos ha defraudado, aterrorizándonos para que evitemos el aire libre debido a los riesgos malinterpretados del cáncer de piel. Obtener niveles óptimos de vitamina D, sintetizada a partir de la exposición solar en la piel, es fundamental para la salud celular y la prevención del cáncer.

La Ley n.° 9, Evitar errores estúpidos, detalla cómo nuestro deseo obsesivo de controlar o eliminar todas las fuentes de peligro potencial nos ha vuelto perezosos y desatentos. Cultivar las habilidades de hipervigilancia y gestión de riesgos es esencial para evitar traumas autoinfligidos y sufrimiento innecesario. La ley n.° 10, "Usa tu cerebro", puede parecer contradictoria para muchos de nosotros que estamos hiperestimulados todo el día. En realidad, el ritmo implacable de la vida moderna y la intensa presión por lograr y consumir fuertemente

El conflicto con nuestra composición genética puede generar sentimientos de inquietud y descontento. Buscar salidas intelectuales creativas que no estén relacionadas con sus responsabilidades diarias y su contribución económica le permitirá sentirse renovado y entusiasmado con la vida.

Soy dos con la naturaleza.

—Woody Allen

Ley n.° 6 del Plan Primario: Duerma lo suficiente

En la jerarquía de las formas más importantes de lograr el estado Primal, a veces el sueño se queda atrás en pos de esfuerzos más atractivos e intelectualmente complejos, como el seguimiento de la ingesta diaria promedio de gramos de carbohidratos o el control de las zonas de frecuencia cardíaca y las secuencias de intervalos durante el entrenamiento. Sin embargo, después de contar todos los macronutrientes y las repeticiones de entrenamiento, prácticamente nada es más crítico para el éxito de sus objetivos de rendimiento máximo, pérdida de peso y longevidad que dormir lo suficiente. Es cierto que es una de las leyes del Plan Primal más difíciles de observar en la vida moderna.

Durante miles de millones de años, la evolución de casi todas las formas de vida en la Tierra ha estado impulsada por la salida y puesta constantes del sol. Este ritmo circadiano (del latín circa, que significa “alrededor” y dia, que significa “día”) rige nuestros patrones de sueño y alimentación, así como el momento preciso de las secreciones hormonales importantes, los patrones de ondas cerebrales y la reparación y regeneración celular según un ciclo de 24 horas. Cuando interferimos en nuestro ritmo circadiano (a través de un exceso de luz artificial y estimulación digital después del atardecer, horarios irregulares para acostarse y despertarse, desfase horario, trabajo en turnos de noche, etc.), alteramos algunos de los procesos de los que dependemos para mantenernos saludables, felices, productivos y concentrados.

A diferencia de los hábitos alimenticios y de ejercicio de Grok (que hoy puedes imitar bien comprando los alimentos con cuidado o buscando una rama lisa de un árbol del vecindario para hacer dominadas), obedecer tu ritmo circadiano humano de estar activo cuando sale el sol y dormir cuando está oscuro es un poco más complicado.
Dependiendo de dónde vivas y de la época del año, tus esfuerzos por seguir un horario de sueño primario podrían verse fácilmente reducidos a entre dos y ocho horas diarias. ¿Puedes decir: "No va a suceder pronto"?

Esto no quiere decir que tengas que irte a dormir al atardecer para estar sano. Por un lado, la modernización ha reducido sustancialmente nuestro nivel de actividad y el grado general de dificultad de la vida diaria. (Sé que viajar al trabajo es agotador, pero

¡Imagínese caminar a casa desde la oficina todos los días!) Las opiniones de los expertos varían sobre la cantidad de sueño que necesita, pero el consenso general es que siete a ocho horas por noche son suficientes para la mayoría de las personas, siempre que el sueño sea de alta calidad (ininterrumpido y no influenciado por medicamentos para dormir, alcohol o malas elecciones de alimentos) y que observe un patrón consistente de horarios de acostarse y despertarse.

Durante el sueño, se acelera la recuperación y el rejuvenecimiento de los músculos, órganos y todos los sistemas del cuerpo. Todo esto está guiado por la hormona del sueño, la melatonina, que se fabrica en la glándula pineal, cerca del centro del cerebro. A medida que disminuye la luz, la glándula pineal comienza a convertir la hormona del bienestar, la serotonina, que ha mantenido tu estado de ánimo elevado durante todo el día (y que es la razón por la que muchos de nosotros tomamos ISRS, para evitar el agotamiento de la serotonina), en cantidades cada vez mayores de melatonina, para que puedas tener un sueño reparador. A medida que aumenta la luz por la mañana, se suprime la producción de melatonina y comienza a aumentar la serotonina. Te despiertas feliz y renovado. Es un hermoso equilibrio que te permite dormir profundamente y, al mismo tiempo, ayuda a mejorar y estabilizar tu estado de ánimo durante las horas de vigilia.

Descansar las áreas del cerebro implicadas en la función emocional y social ayuda a afrontar el día con energía. Un estudio de la Dra. Sophie Schwartz y sus colegas presentado en el Foro Europeo de Neurociencia de 2008 sugirió que dormir bien por la noche puede ayudar al cerebro a "fortalecer los recuerdos débiles que, de otro modo, podrían desvanecerse con el tiempo". Otras hormonas que se liberan durante el sueño, como la hormona del crecimiento humano, ayudan al cuerpo a quemar grasa.

Aunque estas y muchas otras ventajas de un tiempo de calidad en el sueño son obvias para todos, en la vida moderna no estamos cumpliendo con lo que decimos. Un estudio reciente citado por la Escuela de Salud Pública de Harvard descubrió que un porcentaje cada vez mayor de estadounidenses tienen una grave deficiencia de sueño (el 40 por ciento de los estadounidenses duerme menos de cinco horas por noche) y un increíble 75 por ciento de nosotros padecemos algún tipo de dificultad para dormir cada noche. El déficit crónico de sueño puede provocar un aumento de peso al afectar la forma en que el cuerpo procesa y almacena los carbohidratos y al alterar las hormonas que afectan el apetito y el metabolismo. Puede afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración y la retención de la memoria durante el día, lo que lo vuelve menos productivo y más irritable, impaciente y malhumorado. La falta de sueño también puede provocar hipertensión, niveles elevados de la hormona del estrés, ritmo cardíaco irregular, función inmunológica comprometida y un riesgo drásticamente mayor de obesidad y enfermedades cardíacas.

Costos de oportunidad: ¿cuál es su mejor compra?

Cuando observamos la prevalencia del entretenimiento digital nocturno, los excesos alimenticios que producen insulina, los estimulantes del sistema nervioso central y las alarmas matinales que nos sacan de nuestras olas (ya sean alfa, beta, delta o tal vez un sueño vívido sobre remar en la costa norte), debemos detenernos nuevamente y preguntarnos: "¿Qué está pasando aquí?". Ciertamente no soy inmune a las distracciones. Incluso cuando estoy fatigado después de una larga semana o regresando de un viaje de negocios, no puedo esperar para pasar el rato con mi esposa y mis hijos, ver un DVD, navegar por Internet en busca de material interesante para el blog, ponerme al día con algunos libros geniales apilados junto a mi cama, etc. Nuestra inclinación natural (o en realidad debería decir, "aprendida") a estar constantemente entretenidos es difícil de equilibrar con nuestra necesidad de una recuperación adecuada. Solo cuando estamos verdaderamente agotados el sueño asciende en la jerarquía de deseos y necesidades. No debería ser así.

Si te dedicas sinceramente a la salud y al equilibrio, puedes salirte con la tuya sin que esto tenga consecuencias negativas. Al igual que con tus elecciones alimentarias, si puedes mantener una hora de dormir constante el 80 % del tiempo (ahí está la regla del 80 %), el 20 % del tiempo en el que te quedas despierto hasta tarde, te despiertas muy temprano o escatimas en un descanso perfecto probablemente lo manejará tu cuerpo con más facilidad. Por otro lado, si tienes el hábito de no respetar los hábitos de sueño constantes, generarás un impulso en la dirección equivocada y tendrás dificultades para alcanzar tus objetivos básicos de salud y fitness.

¿Quieres disfrutar de Primal con TiVo? ¡Por supuesto!

Si bien la advertencia de evitar la televisión por la noche y limitar la televisión en general probablemente le resulte bastante familiar, la realidad es que la televisión es un componente central de la vida moderna. (¡Intente ver 28 horas semanales de televisión en promedio en Estados Unidos!) Esta es una buena oportunidad para promocionar el DVR (grabador de video digital, como TiVo). Cuando nos derrumbamos en el sofá para pasar un tiempo precioso descansando frente al televisor, a menudo no logramos disciplinarnos para ceñirnos a una programación de calidad y a una hora de dormir estrictamente observada. También nos vemos obligados a soportar los comerciales (que representan el 30 por ciento del tiempo total de emisión y con mensajes a menudo molestos, indiscretos y repetitivos) y las opciones de programación que atraen al mínimo común denominador. (Un estudio de TV Free America reveló que el 54 por ciento de la programación de noticias locales está dedicada al crimen, los desastres y la guerra, por no mencionar esos ridículos programas que provocan miedo).

Introducción: “¿Podría la corteza tóxica del patio de la escuela estar bajando los puntajes de los exámenes? Historia a las 11.”)

El DVR le otorga una libertad increíble y le permite controlar sus opciones de entretenimiento, lo que le permite disfrutar de una experiencia televisiva mucho más enriquecedora y eficiente. Puede ver rápidamente los comerciales, guardar la programación que desee para verla más tarde cuando lo desee e incluso grabar automáticamente sus programas favoritos durante todo el día. El servicio de DVR cuesta solo unos 12 dólares adicionales al mes y la mayoría de los operadores de cable y satélite le darán el costoso DVR de forma gratuita con un contrato de suscripción.

Durante los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, las retransmisiones de cuatro horas en horario de máxima audiencia que se extendían hasta la medianoche cada noche dieron lugar a titulares sobre la falta generalizada de sueño en todo Estados Unidos. Por mi parte, me puse a ver rápidamente las retransmisiones almacenadas un día después (psst: de todos modos, la retransmisión en horario de máxima audiencia se retrasó medio día), eligiendo mi acción favorita con mi control remoto de avance rápido de cuatro velocidades, en aproximadamente una hora y 20 minutos. Ahorré un montón de tiempo... ¡y no me aburrí por completo del vóley playa como algunos espectadores habituales!

Navegar por Internet o navegar por las olas: comprender los ciclos del sueño

Durante mucho tiempo se creyó que el sueño era un estado pasivo, pero ahora entendemos que el sueño es un proceso dinámico. El cerebro está activo durante el sueño (pero responde a estímulos internos, no externos) y pasa por varias etapas o ciclos de sueño. Nuestro patrón natural de sueño es progresar desde el sueño ligero (sueño con movimientos oculares rápidos [REM], cuando sueñas y te puedes despertar fácilmente) a etapas progresivas de ciclos de sueño más profundos (sueño no REM, cuando te quedas dormido como un tronco y experimentas el máximo flujo de hormonas restauradoras, el equilibrio de las sustancias químicas cerebrales y la reparación celular). Este ciclo de sueño REM a no REM se repite a lo largo de la noche, y se cree que cada ciclo completo dura unos 90 minutos.

Si dividimos el sueño nocturno en tres periodos iguales, el primer tercio se caracteriza por el mayor porcentaje de sueño no REM, mientras que el tercio final del tiempo de sueño se caracteriza por un alargamiento de los ciclos REM y un acortamiento de los ciclos de sueño profundo (el ciclo intermedio es un equilibrio entre el primero y el último). Despertarse de forma natural implica dejar que los ciclos se desarrollen hasta que finalmente, tras un periodo de sueño REM exclusivo, nos despertamos sin esfuerzo. (El sueño REM se caracteriza por aumentos de la frecuencia cardíaca,

respiración y actividad de las ondas musculares y cerebrales, lo que hace que sea más fácil salir de este estado de mayor alerta).

Dormir bien no es tan sencillo como acumular horas (¡me recuerda al ejercicio!). El Centro de Estudios Cognitivos Aplicados de Charlotte (Carolina del Norte) y muchos otros expertos afirman que, para que una persona se sienta renovada, es más importante el número de ciclos de sueño completos que consiga que el tiempo total de sueño. Conseguir estos ciclos de sueño ideales, como se ha descrito, es un proceso delicado guiado por flujos hormonales que pueden verse fácilmente alterados por influencias externas. Los niveles de cortisol son sensibles a la luz y aumentan gradualmente por la mañana para ayudarle a reunir la energía necesaria para empezar el día. El despertar de Kelly Korg antes del amanecer provocó un pico de cortisol antinatural, excesivo y, por tanto, destructivo. Hablo en serio cuando digo que estaría mucho más sana y en mejor forma en todos los aspectos (incluida la prueba del pellizco para medir la grasa corporal) si sustituyera la mayoría de sus extenuantes entrenamientos matutinos por una hora más de sueño y una caminata moderada de 20 minutos por el barrio.

La liberación de melatonina se desencadena por la oscuridad, y los niveles de la hormona del crecimiento y otras sustancias reconstituyentes alcanzan niveles máximos mientras usted duerme. La aplicación de luz artificial y estimulación digital a tu ritmo circadiano, como se ha visto en los hábitos nocturnos de Ken y Kenny Korg, generará estrés y desequilibrios hormonales que afectarán el metabolismo, la función cognitiva, la estabilidad del estado de ánimo y el disfrute general de la vida. Por ejemplo, permanecer despierto más allá de la hora de acostarse alentado por la luz artificial y la estimulación (por ejemplo, una película a altas horas de la noche o un grupo de adolescentes que van a comprar papel higiénico) desencadena una liberación de cortisol.
Recuerde, sus genes desean desesperadamente que usted alcance su máximo rendimiento; la melatonina fluye para permitirle dormir un poco y el cortisol fluye si necesita recuperarse.
La liberación de cortisol te da un "segundo aire", pero también aumenta el estrés general de tu vida. No importa si el estrés es divertido y emocionante o si es negativo y perturbador: todo va en el lado opuesto de la balanza, en relación con el descanso. Respetar horarios regulares para acostarte y despertarte ayudará a regular la producción de cortisol, algo que es esencial para una buena salud.

Cómo obtener una "A" en la "Z"

A continuación se indican algunas medidas importantes que puede tomar para obtener la cantidad óptima de sueño de calidad. Visite MarksDailyApple.com para más discusión sobre este tema, incluyendo algunos consejos útiles para vencer el jet lag.

Crea un entorno ideal para dormir: es fundamental que tu dormitorio sea un lugar de estimulación mínima y máxima relajación. Tu dormitorio debe usarse solo para dormir (bueno, también para otras cosas), sin ningún ordenador, televisión o escritorio de trabajo a la vista. Debes tener una clara separación física y psicológica entre tu dormitorio y otras áreas de la casa donde trabajas o disfrutas del entretenimiento.

Elimina todo lo que no sirva, como ropa, libros, revistas y objetos que estén sobre la mesa (llaves del auto, teléfono celular, correo, monedas, etc.). Navega por Internet o lee revistas de diseño para hacerte una idea de la belleza de los estilos de dormitorios minimalistas contemporáneos.

En su libro El Tao de la salud, el sexo y la longevidad, el autor Daniel Reid relata una antigua máxima del Tao llamada Los cuatro vacíos. La teoría taoísta dice que la moderación y la moderación son las claves de la longevidad y que debemos esforzarnos por evitar los excesos en nuestras vidas mediante la búsqueda de una Mente Vacía (centrarse en el presente, meditar a diario), un Estómago Vacío (comer cuando se tenga hambre y terminar cuando se esté satisfecho, evitar comer en exceso), una Cocina Vacía (comer principalmente alimentos frescos y minimizar los alimentos procesados, en conserva y congelados) y una Habitación Vacía (evitar el ruido excesivo, el desorden y las distracciones en los dormitorios privados).

Mantenga horarios de sueño y de vigilia constantes: al igual que con el ejercicio, piense en la calidad antes que en la cantidad. Establezca una rutina constante y respetuosa con el ritmo circadiano para optimizar los flujos hormonales y asegurarse de disfrutar de ciclos de sueño completos. Recuerda que la melatonina inunda tu torrente sanguíneo siguiendo una señal circadiana que se activa con la oscuridad. Más exactamente, es el momento en el que normalmente "oscureces" (por ejemplo, cuando apagas la luz a la hora habitual de dormir o cuando se pone el sol si estás de acampada) y en el que experimentas el mayor porcentaje de sueño profundo al principio de la noche. Lo sentimos, pero si te olvidas de la hora de dormir, dormir hasta alcanzar tu total horario habitual no te pondrá al día por completo.

Si eres un ave nocturna, probablemente puedas desarrollar cierto nivel de tolerancia y eficacia para acostarte tarde por la noche y despertarte tarde por la mañana de forma constante e inducida por la luz artificial. Esto es ciertamente menos estresante para el cuerpo que la práctica más común de fluctuar tu hora de dormir, combatiendo la liberación natural de melatonina ocasional o regularmente con varios estímulos artificiales (televisión/película/computadora, cafeína, etc.). Esto último es similar a lo que hizo Kelly Korg cuando obligó a su cuerpo a levantarse de la cama demasiado temprano y desencadenó una liberación estresante de cortisol. La conclusión es que cuanto más luz artificial y estímulos incorpores a tu ecuación circadiana, más te alejarás del estado Primal, punto.

Relájese por la noche y comience el día con calma: dado que todo lo que hace después de la puesta del sol técnicamente no es algo primario, es importante relajarse con calma en las horas previas a la hora de acostarse. Minimice la estimulación de su sistema nervioso central antes de irse a la cama, de modo que pueda tener una transición suave y relajante de su día ajetreado al tiempo de inactividad. La lectura es un método popular y probado a lo largo del tiempo para relajarse, pero incluso el tema debe elegirse con cuidado. En La semana laboral de 4 horas, el autor Tim Ferriss sostiene que deberíamos evitar leer periódicos, cualquier cosa relacionada con el trabajo e incluso libros de no ficción, y en su lugar promover la máxima relajación de la mente eligiendo la ficción para nuestra lectura de ocio.

También puede resultar útil descomprimir el cerebro ajetreado escribiendo los pensamientos antes de acostarse. Tómese cinco o diez minutos para escribir todo lo que le ocurrió durante el día: logros, tareas pendientes, tensiones y preocupaciones. Es más fácil llegar a soluciones si no intenta forzarlas conscientemente. Escríbalas en un papel y luego deje que su mente dormida haga el trabajo por usted. Se despertará sintiéndose más despejado y positivo.

Por la mañana, despierta de forma gradual y natural después de un ciclo de sueño REM completo. Permanecer en la cama unos minutos para leer o hablar (“¿Te llamas…?”) o empezar el día con ejercicios de respiración y estiramiento suaves es preferible a levantarte de un salto después de la cuarta alarma y entrar en acción. Una breve ducha tibia puede ayudar a estimular el sistema nervioso central de forma natural y hacer que circule la sangre, una idea especialmente buena si vas a hacer ejercicio poco después de despertarte. Los discípulos incondicionales de Grok pueden incluso probar un chapuzón en agua fría al despertarse en los meses de verano, que es mejor que un desayuno rico en carbohidratos cualquier día como energizante matutino.

Coma y beba lo adecuado: Lo que come y bebe antes de acostarse puede tener un impacto significativo, positivo o negativo, en su capacidad para lograr un sueño reparador. A diferencia de la insensatez de Ken Korg al ingerir alimentos azucarados y medicamentos para dormir, es mejor comer ligero antes de acostarse para que las fluctuaciones de azúcar en sangre y las posibles complicaciones digestivas por acostarse con el estómago lleno no interfieran en su proceso de sueño. Si bebe vino, una copa de vino con la cena puede ayudarlo a relajarse y descansar por la noche. Lo mismo ocurre con las infusiones de hierbas. La manzanilla, en particular, se promociona por su suave efecto sedante. Un puñado de nueces también puede ser útil, gracias a sus amplios niveles de magnesio (ayuda a relajar los músculos) y L-triptófano (promueve la producción de serotonina, el potente neurotransmisor).

que se convierte en melatonina cuando la oscuridad desencadena el sueño). Otros alimentos ricos en triptófano que se pueden consumir con moderación antes de acostarse son los huevos, la carne, el pescado y el queso.

"Ningún día es tan malo que no pueda arreglarse con una siesta.
— Carrie Nieve

Comediante stand-up"

Evite la creencia popular que promueve los carbohidratos como una ayuda general para la hora de acostarse. Es posible que haya escuchado (con razón) que el consumo de carbohidratos estimula la producción de la hormona serotonina, que nos hace sentir bien. Sin embargo, una cantidad mayor a la que se obtiene de un carbohidrato provocará un aumento de energía seguido de esa cascada de insulina que ya conocemos, y ninguna de las dos es una buena idea antes de acostarse... ¡o nunca, de hecho!

La siesta: ya no es solo para gatos Si puede obtener todo el

sueño necesario por la noche, probablemente no haya razón para tomar siestas de manera rutinaria durante el día. Por otro lado, si tiene obstáculos (requisitos laborales, niños pequeños, entornos ruidosos, etc.) que le impiden dormir lo suficiente por la noche, la siesta puede ayudarlo a mantener la concentración, la energía y la productividad que necesita para una vida activa. Muchas culturas en todo el mundo, especialmente los países de clima cálido en América Latina, Asia, el Mediterráneo, el norte de África y Oriente Medio, han apreciado la hora de la siesta a lo largo de su historia. Además, más del 85 por ciento de los mamíferos tienen hábitos de sueño polifásico, lo que significa múltiples incidentes de sueño-vigilia. Para probarlo, no necesito buscar más allá de mi perro, Buda, que se quedó dormido debajo de mi escritorio ahora mismo, ¡pero está listo para actuar rápidamente si suena el timbre!

Lamentablemente, parece que el ritmo de vida acelerado en los EE. UU. (combinado, tal vez, con algunos extraños factores de culpa puritanos) impide que la siesta sea un hábito de vida culturalmente aceptable. El mensaje promocional del libro de la Dra. Sara Mednick Take a Nap! Change Your Life dice: Imagine un producto que aumenta el estado de alerta, estimula la creatividad, reduce el estrés,

> mejora la percepción, la resistencia, las habilidades motoras y la precisión, mejora su vida sexual, lo ayuda a tomar mejores decisiones, lo mantiene con un aspecto más joven, ayuda a perder peso, reduce el riesgo de ataque cardíaco, eleva su estado de ánimo y fortalece la memoria.

Imagínese que este producto no es tóxico, no tiene efectos secundarios peligrosos y, lo mejor de todo, es absolutamente gratuito.

A primera vista podría parecer una hipérbole de marketing, pero cada afirmación interesante está bien documentada con estudios respetados (los resúmenes de las investigaciones se proporcionan en el apéndice Recursos de Primal Blueprint en MarksDailyApple.com).

"Una siesta de 20 a 30 minutos recalibrará la relación sodio:potasio de tu cerebro, un factor crítico para recuperarte de la fatiga del sistema nervioso y despertarte sintiéndote renovado".

Debido a que el ritmo de los ciclos de sueño es tan crítico para la recuperación del cerebro y el cuerpo, las siestas breves pueden producir beneficios notables al ayudarlo a recuperarse de las deficiencias del ciclo de sueño no REM, lo que lo lleva a los ciclos de sueño profundo caracterizados por ondas cerebrales theta. Muchos expertos recomiendan un período de siesta de 20 a 30 minutos. Se cree que este período de tiempo es suficiente para recalibrar la relación sodio:potasio de su cerebro, un factor crítico para recuperarse de la fatiga del sistema nervioso y despertarse sintiéndose renovado. Sin embargo, una siesta de 20 a 30 minutos no es demasiado larga para producir el aturdimiento desagradable que puede experimentar una siesta prolongada. Entre los siestas notables a lo largo de la historia se incluyen Winston Churchill, John F. Kennedy, Napoleón, Albert Einstein, Thomas Edison, Leonardo da Vinci y Paris Hilton.

Ley n.° 7 del modelo primigenio: Jugar

Pocas personas discutirían la importancia del juego, pero muchas personas preocupadas por su salud no cumplen con las normas en este ámbito. Hemos sido socializados de tal manera en una vida industrializada, tecnológica y regimentada que programar tiempo para jugar (¡vaya contradicción!) es un gran desafío. No sé ustedes, pero no creo que la palabra "playdate" existiera cuando yo era niña. Sí, teníamos playdates en mi vecindario, sí, 365, para ser exactos. Duraban desde la última campanada de la escuela hasta la campanada de la cena, sin que las detuviera el barro, la lluvia, el aguanieve o la nieve (¡no es broma, soy de Maine!). No necesitábamos que nuestras madres hicieran arreglos de transporte por correo electrónico o teléfono celular. Solo necesitábamos aire en nuestros pulmones, llantas de bicicleta y pelotas de baloncesto.

A medida que los desafíos y las responsabilidades de ganarnos la vida o de manejar una familia se acumulan en nuestra edad adulta, adoptamos colectivamente la creencia de que el juego es para los jóvenes. La verdad es que el juego es para todos, en particular para aquellos que están inmersos en la increíble complejidad y el ritmo vertiginoso de la vida moderna.
Juego regular: tiempo fuera del trabajo, tareas domésticas, escuela y otros

Responsabilidades programadas y no programadas: ayudan a saciar su sed de aventura y desafío (físico y mental), mejoran la salud, alivian el estrés, fortalecen su conexión con amigos y la comunidad y simplemente mejoran su disfrute de la vida.

"Para nosotros, el arte es más antiguo que la producción [hacer cosas para un uso práctico], y el juego es más antiguo que el trabajo. El hombre se formó menos por lo que tenía que hacer que por lo que hacía en momentos de juego. Es el niño que hay en el hombre lo que constituye la fuente de su singularidad y creatividad.

—Eric Hoffer,

escritor social y filósofo estadounidense (1902-1983)"

La Dra. Lorraine Peniston, especialista en discapacidades de aprendizaje, enumera muchos beneficios psicológicos del juego comprobados científicamente, entre ellos:

• Sensación percibida de libertad, independencia y autonomía • Mayor

autocompetencia a través de un mayor sentido de autoestima, autosuficiencia y confianza en uno mismo • Mejor capacidad

para socializar con otros, incluida una mayor tolerancia y comprensión • Capacidades enriquecidas para

la pertenencia a equipos • Mayor capacidad creativa •

Mejor expresión y reflexión sobre los

ideales espirituales personales • Mayor adaptabilidad y resiliencia • Mejor sentido del

humor

• Mayor calidad de vida percibida • Mayor

competitividad equilibrada y una perspectiva más positiva de la vida Hay abundantes

pruebas que atestiguan el hecho de que podemos ser más productivos cuando reservamos tiempo para el ocio en nuestras apretadas agendas. Un estudio de Nueva Zelanda informó que las personas eran un 82 por ciento más productivas después de unas vacaciones y disfrutaban de una mejor calidad de sueño, pero que el 43 por ciento de los estadounidenses no tenía planes de vacaciones en 2007 debido a las presiones laborales (y probablemente sea peor desde el colapso económico). Un estudio de 2006 publicado en el Sunday Times (Inglaterra) señaló que el porcentaje de parejas casadas que citan la falta de tiempo de calidad debido al exceso de trabajo como base para el divorcio se ha más que triplicado en los últimos años, incluso mientras que las principales razones tradicionales del divorcio, como la violencia y la infidelidad, han disminuido drásticamente.

Una investigación australiana sugiere que los descansos frecuentes de una jornada laboral sedentaria producen numerosos beneficios para la salud, incluido el control del peso y niveles favorables de triglicéridos y glucosa en sangre. Un estudio publicado en el New York Times sugiere que las actividades de ocio agradables estimulan la función inmunológica incluso más poderosamente que los eventos estresantes que la inhiben.

El autor de 4-Hour Workweek, Tim Ferriss, sostiene que trabajamos más rápido y eficientemente cuando nos enfrentamos a una fecha límite u otras limitaciones de tiempo que cuando nos esforzamos por superar jornadas laborales prolongadas y llevar una vida desequilibrada. ¿Qué pasaría si solo tuvieras que trabajar cuatro horas al día y dedicar las otras cuatro a actividades de ocio de tu elección? ¿Puedes concebir la posibilidad de que pudieras ser igual de productivo (o más)? ¿Crees que mejorarían tus habilidades para priorizar? ¿Y tu tendencia a distraerte con distracciones que no tienen nada que ver con el tema (chistes y vídeos por correo electrónico, falta de disciplina para las interrupciones del trabajo por teléfono o personales, etc.)? Si pudieras organizar tu horario en consecuencia, ¿podrías ser más productivo si optaras por no asistir a reuniones innecesarias o decidieses teletrabajar cuando fuera apropiado, en lugar de quemar horas y gasolina en la carretera simplemente por el decoro de aparecer?

Dado que estamos hablando de juego, no es necesario que sigas ninguna instrucción mía ni de nadie más sobre los detalles de qué, cómo o cuándo.

En términos generales, disfrutarás de las cosas en las que despuntas, o en las que tienes un deseo apasionado de sobresalir. Si bien actividades tan tranquilas como dibujar árboles en el parque o leer por placer técnicamente se consideran recreación, creo que los mejores resultados se obtienen cuando juegas al aire libre, al aire libre y a la luz del sol, con un nivel adecuado de esfuerzo físico. Si eres una de las pocas personas que lleva un estilo de vida de gran esfuerzo físico, el tiempo de ocio tranquilo puede ser la solución. Para la mayoría de nosotros, que nos movemos mucho menos de lo que estamos genéticamente programados para hacer, salir de los confinamientos de la vida moderna para jugar un poco de forma estimulante producirá los mejores beneficios físicos y psicológicos.

Mi actividad favorita de la semana es una partida de Ultimate que hago los domingos por la tarde con mi hijo y otras familias en el parque. Es un deporte fantástico, que requiere de diversas habilidades atléticas y estratégicas, y es divertido para jugadores de todas las edades y niveles de habilidad. Yo diría que también es un deporte "seguro", salvo por mi extraño accidente que me provocó una grave lesión de rodilla en 2007... ¡posiblemente atribuido a mi mentalidad atlética de 17 años que le ordena a un cuerpo de 54 años que dé un gran salto para una atrapada de circo! Lo más importante es que mi disfrute del tiempo de juego me ha llevado a replantear mi principal razón para hacer ejercicio: entreno Primally para poder jugar con intensidad a lo que quiera cuando quiera, ya sea Ultimate, snowboard, fútbol, stand-up paddling o golf.

Si puedes tomar en serio el espíritu de este mensaje, puedes hacer que suceda algo que cambiará tu vida. Seamos claros: no estoy recomendando vender la tienda y convertirte en un adicto al surf. Todo trabajo y nada de diversión te convierte en un chico aburrido, pero todo juego y nada de trabajo te convierte en un chico que acaba en quiebra. El equilibrio es importante en todas las áreas de la vida, y depende de ti definir tu nivel de equilibrio entre trabajo y diversión. Puede ser útil tener presente este sentimiento popular: "Nadie dijo nunca: 'Ojalá hubiera pasado más tiempo en el trabajo' en su lecho de muerte".

> "No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar". — George Bernard Shaw, dramaturgo y activista político irlandés (1856-1950)

Ley n.° 8 del modelo primigenio: Reciba suficiente luz solar

Si bien los peligros de la exposición excesiva al sol son bien reconocidos y fuertemente promovidos por la comunidad médica actual, es importante desafiar la afirmación general de evitar el sol o cubrirse con toneladas de protector solar como lo hacen los nadadores del Canal de la Mancha con su lanolina.

La exposición adecuada a la luz solar ayuda a nuestro cuerpo a fabricar vitamina D, que ayuda a regular el crecimiento de prácticamente todas las células de nuestro cuerpo y a prevenir diversas enfermedades. La vitamina D es esencial para tener dientes, huesos y uñas sanos, para la vista, para la absorción de otros nutrientes clave, como el calcio y las vitaminas A y C, y para la función inmunitaria. También se ha demostrado que la vitamina D desempeña un papel en la prevención del cáncer de mama, de próstata y colorrectal, de enfermedades cardiovasculares, de diabetes, de enfermedades autoinmunes y de afecciones inflamatorias, como la artritis.

Tal vez la revelación más interesante sobre la vitamina D tiene que ver con su acción crítica sobre el gen P53, el gen "corrector". El P53 actúa como corrector ortográfico durante cada una de las cientos de millones de replicaciones celulares que ocurren cada día, informando a la célula cuando algo ha ido mal y dándole instrucciones para que haga los cambios necesarios. Muchos científicos creen que el P53 es una importante primera línea de defensa contra los tipos de mutaciones que pueden convertirse en cánceres.

La conclusión es que la exposición regular al sol es esencial para una excelente salud y para prevenir el cáncer de piel.

Los primeros humanos pasaron cientos de miles de años absorbiendo los poderosos rayos ecuatoriales sobre todo su cuerpo todos los días. A medida que nos alejábamos del ecuador, se produjeron adaptaciones genéticas (el aclaramiento de la pigmentación de la piel y del cabello a lo largo de muchas generaciones) que nos ayudaron a seguir absorbiendo el sol de manera óptima incluso cuando era menos abundante. Así como hemos sufrido devastadores

Si bien el cambio relativamente reciente en la dieta humana, que pasó de la caza y la recolección a una dieta basada en cereales, ha tenido consecuencias para la salud, se aplica la misma dinámica a nuestra exposición al sol, salvo que este cambio en el estilo de vida ha sido incluso más grave. Solo en los últimos dos siglos de industrialización, millones de personas en el mundo civilizado han pasado largos períodos de tiempo sin exposición directa al sol o con poca exposición. En consecuencia, ha habido un aumento alarmante de los problemas de salud relacionados con la deficiencia de vitamina D.

Los síntomas de la deficiencia de vitamina D no son tan evidentes como la inquietante imagen de los marineros escorbuto tambaleándose por ahí sin vitamina C (lo que, irónicamente, era en parte resultado de su alto consumo de cereales), pero las consecuencias para la salud son devastadoras. El riesgo aumenta para quienes tienen estilos de vida confinados (en casa, en la oficina o en el coche, como lo demuestra Ken Korg), para quienes tienen la piel oscura y viven lejos del ecuador, para los niños con madres con deficiencia de vitamina D, para los ancianos o para quienes están confinados en sus casas o en el hospital.

Investigaciones recientes sugieren que los niveles de vitamina D también son bajos en personas con obesidad y síndrome metabólico.

Dr. Joseph Mercola, asesor de salud en materia de televisión e Internet (mercola.com)
Estados:

> Los peligros de la exposición al sol se han exagerado mucho y sus beneficios se han subestimado en gran medida. La exposición excesiva al sol no es la principal causa del desarrollo de cáncer de piel (muchos creen que la mala alimentación, la exposición a otras toxinas ambientales como el cloro de las piscinas y la falta de exposición al sol son factores de riesgo más importantes). [Un estudio del Moores Cancer Center de la Universidad de California en San Diego sugirió que] se podrían prevenir 600.000 casos de cáncer cada año con tan solo aumentar los niveles de vitamina D.

Es cierto que las quemaduras solares que se producen cuando la piel se quema y se descama después de dormirse en la playa cubierto de aceite de bebé son malas noticias. Los expertos médicos afirman que incluso unos pocos episodios graves de quemaduras solares en los primeros años de vida (¿quién no se ha quedado dormido en la playa o en una tumbona siendo adolescente?) pueden generar suficiente daño por radiación ultravioleta como para provocar el desarrollo de un melanoma en décadas posteriores. Pero existe un punto intermedio entre demasiado sol y muy poco.

La exposición diaria breve y regular a la luz solar sigue siendo la principal forma de obtener una cantidad suficiente de vitamina D, tan importante para la buena salud. Si bien la vitamina D se encuentra en pequeñas cantidades en los pescados grasos (salmón, sardinas y caballa), la carne (en particular el hígado), los huevos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos, la mayoría de las fuentes ingeridas son insuficientes para garantizar niveles adecuados de vitamina D (p. ej.,

Sin el sol, se necesitarían unos 40 vasos de leche al día para obtener suficiente vitamina D. También es posible sufrir una sobredosis de vitamina D con suplementos, pero no con la luz solar, porque el exceso de vitamina D es destruido por el sol. Existen análisis de sangre para determinar cómo se comparan los niveles de vitamina D con los niveles recomendados.

Para la mayoría de las personas, un ligero bronceado indica que se está obteniendo una exposición adecuada a la vitamina D, mientras que una quemadura es, por supuesto, perjudicial para la salud. Es importante observar la variable crítica del pigmento de la piel y moderar la exposición en consecuencia para asegurarse de no quemarse nunca la piel.

En la mayor parte de América del Norte o en países de latitud comparable, 20 minutos por día son suficientes para obtener beneficios para la salud y, sin embargo, son suficientemente breves para prevenir daños por sobreexposición.

Las variables de la estación, el clima y el tono de la piel son importantes y deben considerarse cuidadosamente a diario para asegurarse de obtener suficiente luz solar y evitar los factores de riesgo de una exposición excesiva. Las personas con piel muy clara pueden obtener una exposición adecuada a la vitamina D con solo cinco minutos de luz solar directa en la cara y los brazos, fuera de las horas de máxima intensidad solar de 11 a. m. a 4 p. m. en verano. Las personas con problemas de exposición al sol (por ejemplo, alguien de ascendencia africana que vive en Escandinavia o científicos en un proyecto de investigación de invierno en la estación McMurdo, en la Antártida) tienen que hacer un gran esfuerzo para absorber suficiente sol para alcanzar niveles adecuados de vitamina D. En caso de que la luz solar natural simplemente no esté disponible, existen algunas nuevas formas de luces bronceadoras artificiales que han demostrado aumentar los niveles de vitamina D de manera segura. Puede encontrar información sobre las últimas versiones "aprobadas" en MarksDailyApple.com.

Lamentablemente, no hay mucha investigación concluyente sobre cuáles son los momentos ideales de exposición al sol para sintetizar la cantidad adecuada de vitamina D. Mi postura al respecto es que, en general, hemos mostrado una reacción instintiva y basada en el miedo a los peligros del cáncer de piel, considerando al sol como algo malo. Creo que deberías obtener entre 10 y 30 minutos diarios (si el clima lo permite y aumentando los períodos de exposición a medida que avanza la temporada de sol) de exposición solar directa para al menos el 40 por ciento de tu cuerpo. Al igual que con las calorías, tu cuerpo es experto en absorber los rayos y almacenar vitamina D para su uso prolongado cuando las circunstancias estacionales y climáticas comprometen tu exposición al sol.

Cómo evaluar a tu oponente

Si descubre que pasa más tiempo del rango general necesario para una síntesis saludable de vitamina D, debe tener un plan de protección.

Lamentablemente, la sabiduría convencional nos vuelve a defraudar al promocionar el protector solar como un método infalible. Investigaciones creíbles han demostrado que, históricamente, la mayoría de los protectores solares no han bloqueado los rayos UVA que causan el melanoma. Esto puede haber provocado que millones de personas se expusieran demasiado tiempo al sol simplemente porque su piel no se quemaba por los rayos UVB bloqueados. Si no hubieran utilizado ningún protector solar, al menos habrían sabido lo suficiente como para evitar exponerse al sol cuando se pusieran un poco colorados. Y en el caso de la susceptibilidad al cáncer de piel, la genética sí juega un papel importante. Las personas de piel clara, pelo pelirrojo o rubio y ojos claros o aquellas con numerosos lunares tienen seis veces más probabilidades de desarrollar melanoma que aquellas con rasgos más oscuros. Algunos investigadores incluso creen que la exposición excesiva de la piel al cloro de la piscina es un factor de riesgo mayor para el melanoma que la luz solar ultravioleta.

Además, muchos de los agentes populares que se utilizan en los productos de protección solar pueden tener propiedades tóxicas, especialmente si tenemos en cuenta la recomendación estándar de volver a aplicar estos productos químicos sintéticos con frecuencia sobre la piel porosa. El octil metoxicinamato (OMC), un producto químico presente en el 90 por ciento de los productos de protección solar, podría dañar el tejido vivo si penetra en la capa externa de piel muerta. El dióxido de titanio, otro compuesto popular de los protectores solares, ha sido designado como "carcinógeno ocupacional potencial" por el gobierno de los EE. UU. debido a su peligro tóxico poco claro.

Por lo tanto, si debe exponerse al sol durante períodos prolongados, es mucho mejor utilizar ropa, especialmente tejidos técnicos que se promocionan como que proporcionan protección solar adicional, para minimizar su exposición a los dañinos rayos UVA y evitar quemaduras. Existen numerosas marcas de ropa que promocionan una mayor eficacia del FPS (factor de protección solar); busque en Internet o visite una tienda de deportes especializada de alta calidad para encontrar alguna. Si le gusta el buen algodón, sepa que también ofrecerá una significativa eficacia del FPS. Examinar su piel después de un día al sol para asegurarse de que no se haya quemado revelará qué tan bien lo protege su ropa. Como respaldo a la protección de la ropa, use un protector solar de primera calidad que proteja contra los rayos UVA, UVB y los recientemente descritos rayos UVC, como Helioplex de Neutrogena o una crema opaca a base de zinc que bloquee todos los rayos por completo.

Si le preocupa acalorarse demasiado con la ropa, es interesante saber que los participantes de la carrera a pie de 235 km de Badwater a través del Valle de la Muerte en pleno verano (¡definitivamente un evento no aprobado por Primal Blueprint!) visten de pies a cabeza con prendas blancas holgadas. Si bien puede llevar un tiempo acostumbrarse, se ha demostrado científicamente que la ropa blanca clara es

para mantener la piel y la temperatura corporal más frescas que dejar que la piel brille al sol.

Mira el lado positivo

Además de exponerse con sensatez y tener cuidado de usar siempre protección (¿puedes creer que le escabullí esa frase a mis editores?), los altos valores antioxidantes que se obtienen cuando se come al estilo Primal Blueprint , combinados con el uso de potentes suplementos antioxidantes, también pueden ayudar mucho a reducir o eliminar cualquier daño causado por la exposición al sol.

Por otro lado, una mala alimentación puede ser un factor de riesgo aún más importante que la exposición al sol para el cáncer de piel. Una investigación publicada por la Academia Nacional de Ciencias indica que una proporción saludable de omega-6:omega-3 en la dieta es fundamental para la prevención del cáncer de piel. Como ya hemos aprendido, comer una dieta rica en alimentos procesados puede producir proporciones obscenas de 20:1 a 50:1, en lugar de la proporción de omega-6:omega-3 de 4:1 o menos que se puede lograr con un estilo de alimentación Primal Blueprint de carnes animales naturales, verduras y frutas, y algunos suplementos prudentes de omega-3. Como también aprendimos anteriormente, se sabe que un desequilibrio no saludable de las proporciones de ácidos grasos en la dieta exacerba el crecimiento de tumores y otras afecciones de salud relacionadas con la inflamación.

> “Los altos valores antioxidantes que se obtienen al comer al estilo Primal Blueprint, combinados con el uso de potentes suplementos antioxidantes, pueden contribuir en gran medida a reducir o eliminar cualquier daño causado por la exposición al sol”.

Al reflexionar sobre el panorama general de la genética, los hábitos de vida y los riesgos para la salud correspondientes, a veces nos alejamos del sentido común al observar ejemplos aislados de personas que desafían las probabilidades y experimentan resultados impredecibles, tanto positivos como negativos. Sí, hay fanáticos de la salud que siguen dietas óptimas con buenos antecedentes familiares que inexplicablemente contraerán cáncer, pero esto no es un argumento lógico en contra de llevar una vida limpia. Además, al examinarlo más a fondo, a veces resulta más claro lo “inexplicable”. Una persona de rasgos oscuros que evita la luz solar pero contrae cáncer de piel podría ser víctima de una deficiencia de vitamina D y un desequilibrio de ácidos grasos en la dieta más que de una simple mala suerte aleatoria. ¿Qué pasa con los personajes inactivos y de vida dura que llegan a una edad avanzada a base de alimentos procesados, tabaco y alcohol? ¿Podría ser que simplemente hayan recibido suficiente luz solar y hayan manejado particularmente bien el estrés?

En resumen, haga un esfuerzo concertado para obtener una cantidad razonable de luz solar todos los días. Si su pigmentación o el entorno lo hacen particularmente sensible a los peligros de la exposición excesiva al sol, cúbrase la piel con ropa protectora después de recibir rayos directos en un porcentaje significativo de su cuerpo (¡y coma muchas frutas y verduras!). La piel quemada por el sol es el punto de referencia para evitar la exposición excesiva.

Ley n.° 9 del plan original: evitar errores estúpidos

A pesar de las representaciones comunes al estilo de Pedro Picapiedra, el hombre primitivo estaba lejos de ser un tonto. Grok estaba sin duda en sintonía con su entorno y era hábil en su capacidad de evitar cometer errores o meterse en situaciones que pudieran poner en peligro su salud. Esta suposición errónea común de que nuestros antepasados cazadores-recolectores vivían vidas "solitarias, pobres, desagradables, brutales y cortas" (como se describe en la teoría del "estado de naturaleza" propuesta por el filósofo inglés del siglo XVII Thomas Hobbes, cuando argumentó la necesidad de tener una estructura de gobierno en la civilización en lugar de vivir de la tierra al estilo de los cazadores-recolectores) siempre me ha molestado.

"Conduzco demasiado rápido como para preocuparme por el colesterol.
—Autor desconocido"

Las investigaciones sugieren que Grok y su familia eran, en general, saludables (el término es apropiado), productivos y apreciaban tanto su vida que sentían la necesidad de expresarse a través del arte. Es posible que incluso los abuelos tuvieran un beneficio selectivo dentro de las unidades tribales, lo que significa que envejecer puede haber tenido una ventaja evolutiva (por ejemplo, el cuidado de los niños o la transferencia de conocimientos e historia importantes) mucho más allá de la procreación.

Entonces, si eran tan robustos y si nuestros genes realmente evolucionaron para permitirnos (y posiblemente incluso alentarnos) a vivir vidas largas, ¿por qué la expectativa de vida promedio era relativamente corta? Siempre había asumido que eran cosas como muertes durante el parto, infecciones, envenenamientos accidentales e incluso guerras tribales las que reducían la expectativa de vida promedio. Pero luego tuve una experiencia en la vida real de lo que podría haber afectado la expectativa de vida más que cualquier otra cosa. Lejos de ser desagradables y brutales, fueron los errores mundanos en el juicio, incluso los menores, los que probablemente significaron la perdición para muchos humanos primitivos.

Mi inusual mala caída durante un partido de Ultimate en septiembre de 2007 resultó en un desgarro del músculo cuádriceps, desplazamiento de la rótula, rotura de la bursa prerrotuliana y rotura de un nervio. Una radiografía no reveló ningún otro tendón o ligamento.

El traumatólogo me dijo que la lesión de los tejidos blandos se curaría en 12 semanas. Me aconsejó que usara el dolor como guía y que volviera a la normalidad lentamente. Como no tenía ningún dolor (un nervio destrozado, ¿recuerdas?), sentí que me estaba recuperando rápidamente. Incluso retomé mis sprints en la playa a principios de diciembre, seguidos de un viaje en snowboard durante las vacaciones de Navidad. Pero a pesar de vendarme la rodilla todos los días y tomármelo con bastante calma (guiño, guiño, y de nuevo sin dolor), volví a casa con una rodilla muy hinchada y con moretones. Al final de la semana, no podía doblarla más de unos pocos grados. Una resonancia magnética reveló un gran hematoma organizado sobre el cuádriceps y la rótula que necesitaba ser extirpado quirúrgicamente. Durante la cirugía, se descubrió que el músculo cuádriceps original desgarrado nunca se había reparado por sí solo y estaba perdiendo sangre en el espacio, lo que causaba el hematoma. Entonces mi cirujano extirpó el hematoma y suturó el cuádriceps al tendón rotuliano.

Allí estaba yo, con 54 años, con el cuerpo de alguien de 25 y la mente de alguien de 17, deseando vivir más de 100 años, pero quedé incapacitado durante más de cuatro meses debido a una lesión causada por una caída fortuita (la verdad es que me lo pensé mejor en cuanto salté). Por supuesto, tuve el lujo de recurrir a procedimientos quirúrgicos modernos para reparar el daño y, finalmente, me recuperé por completo. Si esto hubiera ocurrido hace 10.000 años, mi incapacidad para huir de un depredador bien podría haber significado mi fin, todo por culpa de un lapsus momentáneo de juicio. Incluso hoy, un pequeño accidente que a la gente joven y activa apenas le importa (por ejemplo, una caída de una escalera mientras se cuelgan las luces navideñas o se tuerce un tobillo en una escalera) puede significar algo completamente diferente para alguien mayor y sedentario (como un caso fatal de neumonía contraída mientras se "recupera" en la cama).

Los Premios Darwin: ¡Viva la selección natural! A medida que la

sociedad continúa modernizándose exponencialmente, se podría decir que mostramos cada vez menos sentido común a la hora de evitar errores estúpidos. Creo que parte de la razón es que, en el fondo, sabemos que podemos permitirnos cometerlos. Nuestro intrincado sistema de redes de seguridad en la sociedad moderna ha comprometido nuestra capacidad de asumir la responsabilidad por nuestro papel en los "accidentes" que ocurren y son narrados por los medios de comunicación aparentemente todos los días. Basta con mirar YouTube o las repeticiones de Jackass para confirmar que estamos invitando activamente a la lucha y el sufrimiento innecesarios a nuestras vidas, todo en nombre de expresar el sentido juvenil de la aventura que ha sido sofocado por las limitaciones y la previsibilidad del mundo moderno. El libro satírico y el sitio web "Darwin Awards" otorgan anualmente una distinción especial a quienes, con especial atención a la ciencia, se esfuerzan por hacer frente a los desafíos que enfrentan los dem

brillantez, “mejorar el acervo genético eliminándose de él”. Estos son algunos de mis ganadores recientes favoritos:

Hot Rod: Un automovilista de Texas derramó una lata de gasolina en la parte trasera de su automóvil. Mientras buscaba la lata por la noche, encendió un encendedor para ver mejor y provocó que el vehículo se incendiara.

Nacho Libre: Un hombre de Pensilvania resultó gravemente herido cuando estrelló su motocicleta contra un poste telefónico, distraído por un plato de nachos en su regazo.

CSI—Final alternativo: Un oficial de policía de Illinois intentaba mostrarle a otro agente cómo un compañero se había suicidado accidentalmente. Mientras recreaba el tiroteo de la semana anterior, olvidó descargar su arma y se disparó en el estómago. Mientras conducía hasta el hospital para recibir tratamiento, murió en un accidente automovilístico.

Arriba, arriba y lejos: Un sacerdote católico en Brasil ató una silla de jardín a docenas de globos de helio y lanzó su aparato casero. El viento se levantó y se fue a la deriva hacia el mar. Bien preparado para esta posible adversidad, encendió su teléfono satelital para pedir ayuda, pero no pudo averiguar cómo operar su unidad GPS para proporcionar una ubicación precisa a los rescatistas. Los rescatistas no pudieron localizarlo, nunca... aunque más tarde se encontraron pedazos del globo en las montañas y las playas.

Fuera de las cataratas: Un hombre intentó pilotar una moto acuática propulsada por cohetes desde la ladera de las cataratas del Niágara. La idea era que el cohete lanzara la moto acuática más allá del peligro de las cataratas y luego desplegara un paracaídas y flotara hasta un lugar seguro. El aire húmedo hizo que tanto el cohete como el paracaídas fallaran mientras el hombre se alejaba del borde de las cataratas. Milagrosamente, sobrevivió a la caída de 50 metros, pero se ahogó porque no sabía nadar y no llevaba puesto un chaleco salvavidas.

Héroe del estupor

Un libro que leí recientemente, Survive!: My Fight for Life in the High Sierra, puede resultar más familiar que los ejemplos más absurdos antes mencionados. La historia dramatiza una paradoja moderna muy conocida: poseemos una gran inteligencia y tecnología para librarnos de todo tipo de problemas, pero carecemos del sentido común para evitarlos en primer lugar.

El libro relata la historia del autor y piloto Peter DeLeo, que estrelló su pequeño avión durante un viaje turístico invernal por un terreno montañoso accidentado en la Sierra de California. DeLeo dejó a sus dos compañeros gravemente heridos en el lugar del accidente y caminó 80 kilómetros en 13 días para llegar a la civilización, a pesar de tener una pierna rota, un hombro desgarrado, costillas rotas, sin comida y sin equipo de navegación. Sus instintos de supervivencia en el viaje, que incluyeron varios días de condiciones de ventisca, fueron notables. Cada noche, recogía materiales para enterrarse en un refugio elaborado y luego realizaba ejercicios de respiración intensivos durante horas para protegerse de una hipotermia potencialmente fatal. Cronometró sus esfuerzos de caminata en función del clima, comenzando antes del amanecer para asegurarse de que hubiera nieve crujiente y terminando al mediodía para tener tiempo suficiente para secar su ropa al sol y evitar la deshidratación por sobrecalentamiento. La conciencia de DeLeo de su entorno, la gestión experta de riesgos y el aprovechamiento de los recursos naturales habrían enorgullecido a Grok.

Desafortunadamente, tras una inspección más detallada, su heroísmo se vio severamente empañado por las duras críticas de pilotos experimentados y expertos en la naturaleza. La investigación oficial del accidente de la NTSB concluyó que un error del piloto fue la causa del accidente (contrarrestando la afirmación de DeLeo de que había "vientos cortantes extraños"). Al no tener cartas de navegación adecuadas a bordo del avión (primer strike si lleva la cuenta en casa), se estrelló contra un cañón con un avión con potencia insuficiente (segundo strike), lo que requirió un aterrizaje forzoso. No había presentado un plan de vuelo en el despegue (tercer strike) ni había informado a nadie ni siquiera de un plan de viaje general (cuarto strike), y no tenía un transmisor de emergencia completamente funcional a bordo del avión (quinto strike, estás fuera, ¡incluso en T-ball!). Estos descuidos retrasaron críticamente las tareas de rescate; los dos amigos de DeLeo estaban muertos cuando él llevó a los rescatistas de regreso a la aeronave dos semanas después.

Hablando de Darwin y del acervo genético, el hermano de DeLeo participó en el rescate subiéndose impulsivamente a su motocicleta y dirigiéndose hacia la Sierra desde Los Ángeles. Subió a toda velocidad por un paso de montaña, pasó a escondidas de un guardabosques que le había ordenado que diera la vuelta, levantó su motocicleta a través de la barricada de "cerrado por invierno" y continuó hasta que el camino quedó intransitable debido a la nieve. Dejó la motocicleta y deambuló con raquetas de nieve buscando a su hermano durante un rato y luego regresó por el traicionero camino.

Durante el descenso, se deslizó sobre un trozo de hielo y casi fue aplastado por el tráfico que venía en sentido contrario.

Si ampliamos la perspectiva, cada uno de nosotros debe admitir que hemos traído diversos niveles de desgracia y trauma a nuestras vidas debido a lapsos de concentración o de pensamiento crítico. Cuando intentamos reflexionar sobre estos errores estúpidos, a menudo culpamos a la mala suerte en lugar de recrear la cadena de eventos con una evaluación profunda y honesta de nuestra responsabilidad. De hecho, el concepto de asumir la responsabilidad parece haber desaparecido casi por completo de la vida moderna. Si realmente deconstruimos esos momentos en que hemos sido víctimas de las circunstancias, es muy probable que podamos descubrir ese momento exacto en el que nos distrajimos, tomamos una mala decisión o ignoramos la clara señal de advertencia que podría habernos ayudado a evitar todo el incidente.

“Es curioso cómo algunos chicos siempre encuentran la forma de estrellarse y otros [en concreto, Armstrong] siempre encuentran la forma de ganar.

—Martin Dugard

periodista del Tour de Francia”

Hipervigilancia y gestión de riesgos A medida que

quienes aspiran a un rendimiento máximo acumulan bibliotecas de autoayuda llenas de libros sobre cómo alcanzar la libertad financiera, implementar las últimas técnicas de gestión ganadoras o dominar pasatiempos complejos (por ejemplo, golf, vela, triatlón o pintura al óleo), tiene sentido agregar la hipervigilancia y la gestión de riesgos a la lista de habilidades que requieren un cuidadoso perfeccionamiento. Se trata de habilidades innatas que todos poseemos y, como cualquier otra habilidad (o músculo), tenemos que usarlas y desarrollarlas o se atrofiarán. Desafortunadamente, el esfuerzo obsesivo que hace la sociedad para difundir todas las formas de riesgo y peligro suprime el uso de estos instintos naturales: interminables señales de advertencia en las carreteras y en los lugares públicos, etiquetas de advertencia en todos los productos de consumo e informes sensacionalistas sobre los peligros del champú, los estafadores financieros y los pijamas de los niños que se incendian. Además, las continuas innovaciones tecnológicas en nombre de la comodidad y la conveniencia nos empujan colectivamente a funcionar con el piloto automático, a menudo en nuestro detrimento, a través de varios elementos mundanos de la vida diaria.

Al conducir por Europa, me divierte observar la poca cantidad de advertencias y precauciones de seguridad que hay en las carreteras. Se puede conducir por carreteras estrechas a través de pasos alpinos traicioneros y no encontrar barandillas, líneas de señalización mínimas y solo una pequeña señal ocasional que indica un giro cerrado, peligro de avalanchas, etc.

o una zona de velocidad reducida. En muchas grandes ciudades reina el caos absoluto, donde la agresividad bruta suele imponerse a los semáforos, la señalización o el uso de las luces de giro, pero los coches parecen llegar a su destino sanos y salvos. Por el contrario, si te das una vuelta por los cañones cercanos a mi casa, verás kilómetros y kilómetros de resistentes barandillas y un sinfín de señales amarillas en forma de diamante con advertencias e iconos que te advierten de los diversos peligros que acechan en cada esquina. Sin embargo, cada año la tragedia golpea a nuestra comunidad local con accidentes mortales (normalmente provocados por el alcohol o el exceso de velocidad) en estas carreteras obsesivamente protegidas.

Mientras tanto, las tasas históricas de accidentes de tráfico mortales en Francia, Alemania, Gran Bretaña, Suiza y Escandinavia (per cápita y por kilómetro recorrido por vehículo) son significativamente inferiores a las de Estados Unidos. Curiosamente, algunos ingenieros de tráfico progresistas, en Estados Unidos y en el extranjero, están popularizando el concepto de "espacio compartido" como herramienta para reducir las tasas de accidentes. El concepto se basa en instintos humanos, como el contacto visual, en favor de las señales y señales de tráfico tradicionales (por ejemplo, la eliminación de las líneas de señalización de los carriles bici en una carretera puede hacer que andar en bicicleta sea más seguro al aumentar la vigilancia del conductor). Este concepto aparentemente contraintuitivo habla del poder de alimentar nuestros instintos naturales para navegar de manera eficaz en situaciones potencialmente peligrosas cuando no nos tranquilizan las medidas de seguridad excesivas.

En cierta ocasión, a Bart Knaggs, amigo íntimo y representante comercial de Lance Armstrong, le preguntaron qué cualidades diferenciaban a Lance de la competencia. Si bien muchos han leído sobre el sistema cardiovascular sobrehumano de Armstrong o su instinto asesino superior, Knaggs eligió algo más esotérico para destacar, llamando la atención sobre la hipervigilancia de Lance y sus habilidades de gestión de riesgos en el contexto de la increíble complejidad y naturaleza estratégica de las carreras del Tour de Francia.

En la bicicleta, la hipervigilancia de Lance le permite identificar a los competidores que lo rodean y que se desconectan, aunque sea por un momento, y atacar (aumentar el ritmo para separarse del grupo, generalmente en las montañas) en los momentos exactos para lograr el éxito (a lo largo de las siete victorias de Lance en el Tour, el tiempo total de estos ataques ascendió a meros minutos de los cientos de horas de tiempo total de competencia). Además, la capacidad de Lance y sus compañeros de equipo para evaluar constantemente el riesgo y gestionarlo momento a momento evita que sus competidores le den la vuelta a la situación de manera similar.

Uno de los momentos más dramáticos de Lance en el Tour se produjo en un peligroso descenso en 2003. El principal rival de Lance sufrió un fuerte accidente y se rompió la cadera. Lance, que iba unos segundos por detrás, evitó el lugar del accidente desviándose de la carretera, atravesando un empinado campo de heno, desmontándose para saltar una zanja y volviéndose a montar.

¡Más allá del lugar del accidente, para seguir adelante! Años más tarde, el cronista del Tour de Francia, Martin Dugard, escribió en un relato sobre cómo un ciclista había sufrido un improbable accidente en solitario mientras vestía por primera vez el maillot amarillo de líder: "Es curioso cómo algunos tipos siempre encuentran una forma de chocar y otros [en concreto, Armstrong] siempre encuentran una forma de ganar".

Mientras nos esforzamos por "encontrar una manera de ganar" en el juego de la vida, debemos respetar la importancia de sostener el volante y resistir la tentación de poner el interruptor en piloto automático. También debemos estar dispuestos a asumir la responsabilidad personal por nuestras acciones en lugar de llamar a un abogado especializado en lesiones personales cada vez que nos sucede algo desafortunado. Si un automovilista que se salta un semáforo en rojo lo atropella, seguramente será culpa suya, pero es posible que le vaya mejor en la carretera si recuerda abrocharse el cinturón de seguridad y mirar el tráfico que viene en sentido contrario antes de pisar el acelerador cuando el semáforo se pone en verde. Cada vez que me enfrento a una situación de conducción peligrosa, me doy cuenta de algo tras reflexionar un poco más cuando las cosas se calman: cada vez que murmuro "imbécil" a alguien que acaba de cortarme el paso, en realidad debería decírmelo a mí mismo también, por tener prisa, ser demasiado agresivo o impaciente, o desviar mi atención de la carretera momentáneamente. Tal vez los automovilistas que provocan mi ira merecen una pequeña retroalimentación, pero puedo encontrar algo que aportar casi siempre.

No recuerdo si mi accidente en Ultimate se debió a un lanzamiento errado o a una jugada defensiva demasiado agresiva, ya que prefiero centrarme en el hecho de que me lancé por los aires de manera irresponsable y luego traté de volver a la acción demasiado rápido. Cuando asumo la responsabilidad de mis acciones, mi desgracia se convierte en una experiencia de crecimiento, una alternativa atractiva a sentirme como una víctima o a darle importancia a la noción de mala suerte.

Este tema también funciona en una discusión sobre los hábitos alimentarios. Puedes culpar a las malas opciones de comida en los aeropuertos, a tu preocupante historial médico familiar o a las limitaciones de tu presupuesto, pero en cada caso puede que te convenga más aceptar cierta responsabilidad personal. Tómate el tiempo extra para preparar bocadillos saludables para tu viaje. Considera tu historia familiar como un catalizador para cultivar la hipervigilancia y las habilidades de gestión de riesgos en lugar de considerarla una maldición. Analiza más a fondo tus prioridades de estilo de vida, haz algunas concesiones y estira un poco tu presupuesto de alimentación para elegir lo mejor de todo. De esta manera, puedes convertir lo negativo en positivo y crear una excelente palanca para ser lo mejor que puedas ser, independientemente de la "mala suerte" u otros productos de tu imaginación que compiten por tu atención. Como dice mi esposa, Carrie, "son todas decisiones que puedes tomar cuando quieras".

"Todo el mundo recibe tanta información durante todo el día que pierde su sentido común."
—Gertrude Stein,
autora estadounidense y mecenas del arte francés (1874-1946)"

Ley n.° 10 del modelo primigenio: usa tu cerebro

Tal vez ningún otro comportamiento del Plan Primario haya sido tan fundamental para el éxito de la raza humana como la confianza devota en el pensamiento complejo, que hace trabajar el cerebro como si fuera un músculo. Los cazadores-recolectores de todo el mundo desarrollaron el lenguaje, las herramientas y los métodos superiores de caza de forma independiente. Combinado con opciones dietéticas óptimas (incluyendo altos niveles de grasas y proteínas saludables), los humanos experimentaron un rápido aumento en el tamaño del cerebro humano en solo unos pocos miles de generaciones (debe notarse que el tamaño del cerebro en realidad ha disminuido de manera constante en nuestra historia reciente, algo que los expertos teorizan que fue exacerbado por los cambios dietéticos causados por el advenimiento de la agricultura y las dietas basadas en granos).

Como se ha comentado en la sección Evite los errores estúpidos, estamos experimentando una regresión desafortunada en el comportamiento simple y poderoso del Plan Primario de usar el cerebro. Si bien el mundo moderno se caracteriza por una gran cantidad de pensamiento complejo y una constante y rápida progresión en la innovación humana (tecnológica y de otro tipo), nuestros estilos de vida sobreestimulados comprometen nuestra capacidad de usar el cerebro con la máxima eficacia. Incluso se dice que Albert Einstein dijo una vez: "No sé mi número de teléfono porque lo puedo buscar fácilmente en la guía telefónica".

El hecho de que seamos capaces de externalizar la función cerebral no es necesariamente malo, pero sí revela que tenemos problemas para mantenernos al día con la sobrecarga de información actual. En el lugar de trabajo, la mala gestión de la sobrecarga de información procedente de los asistentes digitales personales (BlackBerry, iPhone, etc.), el chat instantáneo y similares puede sofocar la creatividad y la innovación, por no hablar de nuestros niveles de energía, motivación y salud. En consecuencia, muchos de nosotros operamos en un modo reactivo, intentando constantemente y a menudo en vano seguir el ritmo de la información con la que nos bombardean. En el libro de Mark Bauerlein The Dumbest Generation, culpa a la tecnología digital de comprometer el desarrollo intelectual de los jóvenes. "Cuando teníamos 17 años, la vida social se detenía en la puerta de entrada. Ahora [a través de MySpace, Facebook, chat instantáneo, mensajes de texto, etc.] el contacto entre iguales… no tiene limitaciones en el espacio ni en el tiempo", observa Bauerlein. De ahí que haya tiempo para leer, soñar despierto, asociar libremente o adquirir una nueva perspectiva.

La comprensión adecuada de los acontecimientos actuales, la historia y otros pilares de la sofisticación cultural queda en el camino.

Las consecuencias de este cambio cultural son difíciles de cuantificar, pero la historia de nuestro amigo piloto ofrece una perspectiva interesante. Durante su terrible experiencia en la Sierra, DeLeo exhibió un magnífico uso del cerebro; si hubiera mostrado algo menos que una brillante creatividad, innovación, habilidades motoras gruesas y finas, conexión mente-cuerpo, gestión de riesgos e hipervigilancia, no habría sobrevivido. Sin embargo, su desempeño debe ubicarse en el contexto de la increíblemente deficiente función cerebral que exhibió para meterse en ese lío en primer lugar. De manera similar, colectivamente hacemos un trabajo ejemplar en el consumismo, la multitarea y el aprovechamiento de las innovaciones tecnológicas, pero el desarrollo y el refinamiento de estas habilidades se produce a costa de un estilo de vida poco saludable y desequilibrado.

Si examinamos la verdadera definición de estrés como "estímulo", queda claro que necesitamos una cierta cantidad de estrés diario para prosperar y ser felices. El Dr. Art Devany, defensor del "fitness evolutivo" (arthurdevany.com) Devany establece un vínculo convincente entre el ejercicio de nuestra mente y nuestra naturaleza genética como seres humanos libres, independientes y aventureros. "La vida moderna deja nuestras mentes inquietas y subutilizadas porque estamos confinados, inactivos y cómodos", sostiene Devany. "No podemos estar satisfechos con más y más, porque hemos evolucionado para otro estilo de vida en el que los bienes materiales no importan. El resultado es que estamos profundamente insatisfechos con la vida moderna y no sabemos por qué". Parece que nuestros genes no saben qué hacer con todas nuestras "cosas".

> "La vida moderna deja nuestras mentes inquietas y subutilizadas porque estamos confinados, inactivos y cómodos. No podemos estar satisfechos con más y más, porque hemos evolucionado para otra forma de vida en la que los bienes materiales no son suficientes. No importa.
>
> —Art Devany, Doctor en Filosofía.
>
> arthurdevany.com , defensor del fitness evolutivo "

A primera vista, pocos podrían estar de acuerdo en que nuestras mentes están inquietas y subutilizadas. Muchos de nosotros terminamos nuestros días agotados, sintiendo que nuestras mentes explotarán si enviamos o recibimos más correos electrónicos. Nuestras mentes están, en efecto, sobreestresadas, pero técnicamente subutilizadas, porque carecemos del equilibrio que promueven las salidas intelectuales creativas, el juego, la dieta saludable, el ejercicio, el sueño y otras conductas ganadoras. Ocho horas de energía cerebral son probablem

Un límite razonable para dedicar a sus esfuerzos laborales diarios. Sin embargo, ocupar su mente con cosas que estimulen su creatividad de otras maneras y que le apasionen es fundamental para la salud mental y el bienestar general.

A medida que colectivamente adoptamos estilos de vida excesivamente estresantes y desequilibrados, la fachada de retirarnos a una vida de ocio se ha arraigado en nuestra sociedad. Es cierto que nadie discutiría los beneficios de tener independencia financiera en comparación con tratar de llegar a fin de mes todos los meses, pero más allá de nuestras circunstancias económicas, debemos considerar lo que es verdaderamente saludable para nuestra mente. Una vida de verdadero ocio y tranquilidad no representa la máxima expresión de nuestros talentos y, por lo tanto, es psicológicamente insalubre.

El libro Richistan—A Journey Through the American Wealth Boom de Robert Frank relata los desafíos que enfrentan los hijos de familias con fondos fiduciarios para vivir con una riqueza no ganada que, según muchos expertos, es una desventaja. Los desafíos relacionados con la motivación, el abuso de sustancias, la falta de conexión o de modelos a seguir por parte de padres famosos o ocupados, y la protección o el aumento de su riqueza pasiva son comunes, gracias a la falta de perspectiva o de una razón convincente para dedicarse a los desafíos familiares de obtener una educación y una carrera a través del mercado libre competitivo.

¿Qué pasaría si ganaras la lotería y tuvieras todo el dinero que necesitas? ¿Cómo cambiaría tu vida? No me refiero al cambio observable en los saldos de tu tarjeta de crédito o a los juguetes nuevos que tienes en la entrada de tu casa. Me pregunto cómo pasarías tu tiempo. ¿Realmente te relajarías en la playa de Maui durante meses? ¿Dejarías de lado a tus amigos comunes y corrientes en favor de una nueva y emocionante multitud de blazers azules del club de campo? O, cuando llegara el momento decisivo, tal vez te acercarías mucho a lo que estás haciendo ahora: trabajar con queridos colegas, hacer voluntariado en la escuela y la comunidad y perseguir pasiones simples y económicas con familiares y amigos.

Aquellos que se conforman con fichar y trabajar con el mínimo esfuerzo harían bien en observar lo que les ha sucedido a quienes se duermen en los laureles a lo largo de la historia. Desde las civilizaciones antiguas que fracasaron hasta los gerentes intermedios demasiado cómodos de hoy o los arrogantes estudiantes de undécimo grado que se demoran en prepararse para el examen SAT y en solicitar la universidad, quienes no ejercitan su creatividad, imaginación y conciencia probablemente sufrirán no solo el gran drama de la derrota, el fracaso o el trauma físico, sino también ese síndrome de la "mente inquieta" del que hablamos antes.

"Una vida de verdadero ocio y tranquilidad no representa la máxima expresión de sus talentos y por lo tanto es psicológicamente insalubre".

Resumen del capítulo 1.

Duerma lo suficiente: a pesar de ser un componente fundamental para la buena salud y el manejo del estrés, hoy en día el sueño se ve afectado con frecuencia debido a la influencia de la tecnología y los horarios agitados. La falta de sueño puede provocar numerosos problemas de salud y deterioro de la función cognitiva.

Algunos consejos para un sueño óptimo incluyen tener un dormitorio ordenado, una transición tranquila y sin estimulación a la hora de acostarse, tener horarios de acostarse y de despertarse constantes y comer lo mínimo (y consumir los alimentos adecuados) en las horas previas a acostarse. Además, las siestas ocasionales pueden producir muchos beneficios para la salud, como un menor riesgo de enfermedades y mejoras en el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento físico.

2. Jugar: La naturaleza reglamentada de la vida moderna deja a muchos adultos (e incluso niños) con deficiencias en el juego. Los profundos beneficios psicológicos del juego son parte integral de culturas, comunidades e individuos saludables, incluida una relación directa con la productividad laboral. Busque oportunidades de juego no estructurado (preferiblemente juego físico, que contrarresta los efectos negativos de la existencia sedentaria y tecnológica) a diario para controlar el estrés y ser feliz.

3. Obtenga suficiente luz solar: una cantidad razonable de exposición diaria al sol (dependiendo de numerosas variables, incluida la pigmentación de la piel y el clima) puede producir numerosos beneficios para la salud y aliviar muchos riesgos para la salud, porque permite que su cuerpo sintetice niveles óptimos de vitamina D.

Los peligros de la exposición al sol se exageran y hoy en día muchas personas incluso sufren de deficiencia de la radiación solar. Los riesgos de cáncer de piel se reducen en gran medida si se evitan las quemaduras solares y se sigue una dieta rica en antioxidantes. La ropa es la mejor protección, ya que los protectores solares tienen algunos inconvenientes para la salud y pueden ser menos eficaces de lo que se anuncia.

4. Evitar errores estúpidos: Evitar errores estúpidos era un factor crítico de supervivencia para Grok, porque el margen de error era mucho menor.

Hoy en día, la vida moderna intenta protegernos de todo tipo de peligros, pero, posiblemente insensibilizados por todos estos mecanismos de protección, todavía parecemos encontrar una manera de invitar al trauma y la tragedia a nuestras vidas cometiendo errores estúpidos. Debemos practicar nuestras habilidades innatas, perfeccionadas por la evolución, de hipervigilancia y gestión de riesgos para navegar con éxito.

incluso a través de los elementos aparentemente mundanos de la vida diaria para evitar sufrimiento innecesario y asegurar la longevidad.

5. Use su cerebro: la innovación humana y la sobreestimulación han comprometido nuestra capacidad de utilizar nuestro cerebro con la máxima eficacia.
Debemos ejercer una gran disciplina para aprovechar la tecnología en nuestro beneficio en lugar de caer víctimas de ella al distraernos, agotándonos o haciendo mal uso de nuestra mayor arma como seres humanos: el pensamiento complejo.
Persigue nuevos retos, como la música, los idiomas, los hobbies o las aventuras, que estimulen tu cerebro y te permitan salir de tu rutina diaria.

CAPÍTULO 8

Un enfoque primario para la pérdida de peso

"Un desayuno primigenio, un almuerzo primigenio y un desayuno primigenio sensato" Cena"

En este capítulo,

proporciono un proceso detallado paso a paso para perder un promedio de medio kilo a un kilo de grasa corporal por semana. Aprenderá cómo orientar específicamente la ingesta de proteínas, carbohidratos y grasas para acelerar el metabolismo de las grasas, mantener altos niveles de satisfacción alimentaria y evitar el riesgo de agotar el tejido muscular y sufrir el típico efecto rebote-rebelión de la restricción calórica severa. Analizo cómo la desregulación de la ingesta de alimentos y el ayuno intermitente pueden ser herramientas efectivas de restricción calórica y cómo el ejercicio puede respaldar y acelerar el progreso hacia sus objetivos de composición corporal.

Analizo dos casos prácticos de pérdida de peso (Ken y Kelly Korg, por supuesto) y calculo su gasto calórico diario promedio y la ingesta diaria óptima de cada macronutriente (al estilo Primal Blueprint) para lograr una pérdida de peso sin esfuerzo. Examinaré un diario de alimentación diario para cada uno de ellos, en el que se incluyen comidas deliciosas y nutritivas de Primal. Los diarios contienen análisis calóricos detallados y desgloses de macronutrientes para cada comida, además de los totales diarios. Los casos prácticos dan como resultado una pérdida de ocho libras para Ken y 7,75 libras para Kelly en un solo mes. Por último, brindo consejos para la resolución de posibles contratiempos y estancamientos que surgen para las personas cuando intentan perder peso en el mundo real.

Le pregunté a la empleada de la tienda de ropa si tenía algo que me hiciera parecer más delgada y me dijo: "¿Qué tal una semana en Bangladesh?"

—Roseanne Barr

Estos son los elementos críticos del enfoque de pérdida de peso Primal Blueprint :

Minimizar la ingesta de carbohidratos para controlar la producción de insulina y permitir su almacenamiento. grasa corporal que se quema para obtener energía.

Optimice la ingesta de proteínas para preservar los niveles de energía y mantener o aumentar la masa muscular mientras hace ejercicio.

Optimice la ingesta de grasas para lograr altos niveles de saciedad, proporcionar energía y eliminar el hambre.

Participe en ayuno intermitente (AI) ocasional y comidas desreguladas. hábitos para producir déficits calóricos acelerados que conducen a una mayor pérdida de grasa.

Participe en un programa de ejercicios al estilo Primal Blueprint que afina su metabolismo de las grasas, desarrolla/tonifica los músculos magros y acelera las mejoras en la composición corporal sin agotarlo.

Evite la excesiva disciplina o la obsesión por los resultados y opte por una perspectiva a largo plazo. Evalúe los resultados mensualmente y no se preocupe por el conteo diario de calorías o las frecuentes mediciones en la báscula.

Pierda medio kilo o dos de grasa por semana con solo seguir las increíblemente razonables, flexibles y sencillas leyes del Plan Primario que se detallan en este libro. ¿Puede ser así de fácil? No andemos con rodeos. La ciencia de reducir la grasa corporal almacenada requiere que queme más calorías de las que consume. A menos que planee perder agua y tejido muscular (y sé que no es así), perder medio kilo o un kilo de grasa por semana (su tasa máxima personal dentro de este rango depende de su peso corporal actual, su tasa metabólica y su nivel de actividad) significa un déficit diario promedio de 500 a 1000 calorías. Es simplemente poco realista perder peso de manera segura más rápido que eso sin agotar la masa muscular o fatigarse.

También es una verdad de la homeostasis y la evolución combinada con la abundancia de la vida moderna que es más fácil ganar peso en exceso que quemarlo. (¡Hemos perfeccionado nuestra capacidad similar a la de Grok para almacenar el exceso de calorías!) Así que, ahora

Para que conozcas la ciencia de cómo el cuerpo almacena y/o quema grasa, es una simple cuestión de ejecutar la estrategia correcta.

La buena noticia es que cuando alcances la composición corporal deseada, todo lo que tienes que hacer para mantenerla es controlar razonablemente la ingesta de carbohidratos a un promedio de 100 a 150 gramos por día. Luego, incluso si consumes un exceso de calorías de proteínas y grasas, tu cuerpo simplemente acelerará su metabolismo lo suficiente como para quemar el combustible adicional. Esto sucederá de muchas maneras. Tu cerebro, que disfruta de niveles estables de azúcar en sangre y un equilibrio hormonal óptimo, te inspirará a ser más activo, tanto conscientemente (a través de entrenamientos más enérgicos, por ejemplo) como inconscientemente (con un ritmo generalmente más enérgico a lo largo de tu día). Tu temperatura central aumentará ligeramente (a través del aumento de la actividad celular interna) e incluso experimentarás una mayor disipación de energía en las mitocondrias dentro de cada una de tus células.

La alimentación al estilo Primal Blueprint permite ingerir más calorías que una dieta restrictiva y, sin embargo, tener mucho más éxito en la pérdida de grasa corporal. Esta afirmación aparentemente ilógica se ha demostrado en numerosos estudios en los que los grupos de control consumían la misma cantidad de calorías y tenían el mismo nivel de actividad, pero comían diferentes tipos de alimentos. Los resultados dispares obtenidos se atribuyeron a lo que los científicos denominan una ventaja metabólica proporcionada por el consumo de determinados alimentos (es decir, los que moderan la producción de insulina).

La idea es alcanzar el punto óptimo en el que los carbohidratos se han reducido lo suficiente para que tu cuerpo prefiera quemar grasas y una cantidad moderada de cetonas en lugar de depender tanto de la glucosa. Este punto óptimo de carbohidratos es de 50 a 100 gramos por día para la mayoría de las personas, y el rango depende de tu tamaño, edad, sexo y metabolismo. Consume más carbohidratos que eso (hasta 150 gramos por día) y mantendrás tu peso con bastante facilidad sin aumentar, pero tendrás que esforzarte un poco más para quemarlo. Por otro lado, ciertamente es saludable ingerir menos de 50 gramos por día de carbohidratos de vez en cuando (como comenté en el Capítulo 3, podrías vivir sin carbohidratos durante mucho tiempo), pero la idea es permanecer justo al borde de la cetosis. En el punto óptimo, mantendrás altos niveles de energía (no más caídas de insulina), podrás hacer ejercicio (incluso sesiones intensas regulares) y recuperarte sin agotarte, y no exhibirás ninguno de los desagradables subproductos de las dietas severamente restrictivas en carbohidratos que te ponen en cetosis total. Estos incluyen el molesto "aliento a cetona", la ingesta insuficiente de vitaminas y minerales (debido a la severa restricción de verduras y frutas) y el bajo cumplimiento debido a la privación y los inconvenientes que implica tratar de reducir la ingesta de carbohidratos.

Plan de macronutrientes para bajar de peso

Para aquellos que buscan pautas detalladas y cuantificables para su ingesta calórica, pueden seguir esta sencilla fórmula que comienza con la obtención de un nivel calculable de proteína suficiente para preservar la masa muscular magra, limitando estrictamente los carbohidratos a un promedio de 50 a 100 por día y utilizando la grasa como la variable principal para obtener sus necesidades calóricas diarias.

Para garantizar su éxito y comodidad durante el período de reducción de grasa, haga un esfuerzo adicional para tener bocadillos Primal adecuados disponibles en todo momento. Estos incluyen carbohidratos de bajo índice glucémico (por ejemplo, bayas o vegetales crujientes) y alimentos con alto contenido de proteínas y/o grasas (nueces, semillas, mezcla de frutos secos, carne, queso, etc.). Si experimentas alguna dificultad al hacer la transición de una dieta dependiente de carbohidratos a una alimentación de Primal Blueprint , comer un puñado de nueces, una barra de cecina o un huevo duro cuando tengas hambre puede marcar la diferencia en el mundo.

Proteína

Como ya has aprendido, necesitas un promedio de 0,7 a un gramo por cada libra de peso corporal magro por día para reparar, desarrollar y/o mantener la masa muscular magra de manera efectiva y para respaldar adecuadamente otras numerosas funciones metabólicas que dependen de la proteína de la dieta. Me gusta calcular el promedio durante un período de tiempo de al menos cuatro días (esto es fácil de hacer con una calculadora en línea, como la que se encuentra en FitDay.com) para tener en cuenta la variación natural de sus hábitos alimentarios diarios y su nivel de actividad.

Para una mujer activa (factor 1,0) con 45 kg de masa corporal magra, esto supone tan solo 400 calorías proteicas al día. Para un hombre activo con 70 kg de masa corporal magra, esto supone tan solo 600 calorías proteicas al día. Si combinamos los mínimos de proteínas con nuestras estrictas limitaciones en cuanto a los carbohidratos (de 50 a 100 gramos al día durante la fase de pérdida de grasa, incluso el hombre está por debajo de las 1000 calorías al día antes de considerar la ingesta de grasa), es fácil ver cómo se puede reducir la grasa corporal a un ritmo acelerado. Además, se puede perder peso de forma agresiva sin la privación que se asocia comúnmente con los esfuerzos por perder peso. Con el enfoque de pérdida de peso Primal Blueprint , se puede disfrutar de forma sensata de alimentos ricos y satisfactorios con alto contenido de grasa que eliminarán la más mínima sensación de privación. Aunque la idea de que “comer grasa está bien para perder peso” puede parecer contradictoria a primera vista, es válida: sin insulina, ¡comer grasa no te hará engordar!

Tenga en cuenta que no le estoy pidiendo que se someta a una costosa prueba de composición corporal subacuática para determinar su masa corporal magra y que luego lleve consigo una calculadora para determinar sus necesidades exactas de proteínas todos los días. Su apetito lo guiará de manera efectiva para satisfacer sus necesidades de proteínas, al igual que su sed lo hace para las necesidades de hidratación. Dicho esto, si experimenta baja energía o una reducción en la masa muscular, es posible que desee profundizar más en lo que está comiendo para asegurarse de que los niveles estén dentro del rango adecuado. Anote todo lo que come durante unos días y luego use una calculadora de alimentos para determinar cuántos gramos de los diversos macronutrientes está consumiendo. He proporcionado algunas comidas sugeridas con desgloses detallados de nutrientes en este capítulo para que tenga una idea de lo saludable y satisfactorio que puede ser el plan de pérdida de peso Primal Blueprint .

Carbohidrato

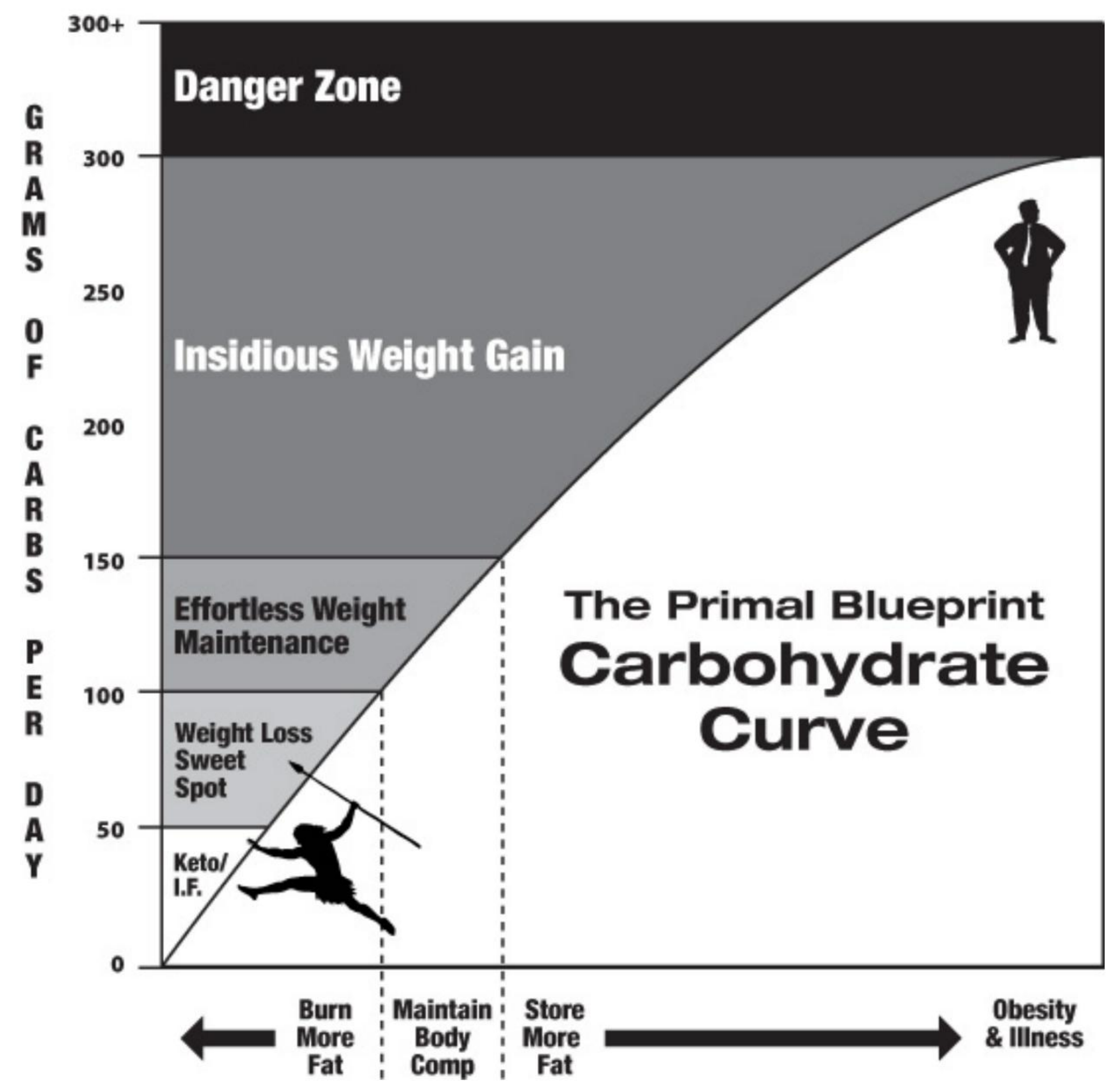
Limitar la ingesta media de carbohidratos a 50 o 100 gramos al día moderará eficazmente la producción de insulina y optimizará el proceso de quema de grasas. Con este nivel de ingesta de carbohidratos, el cuerpo se verá estimulado a quemar más grasas almacenadas y fabricar un poco de glucosa extra en el hígado a través de la gluconeogénesis. Sin embargo, en este caso, la proteína de la dieta proporcionará el sustrato para la gluconeogénesis en lugar del preciado tejido muscular, algo que he comentado como algo malo en el contexto de la respuesta de lucha o huida (desencadenada por el cardio crónico o una dieta extrema deficiente en proteínas).

Como beneficio adicional de este proceso, el hígado generará un nivel moderado de cetonas que ayudará a preservar el tejido muscular y proporcionará combustible adicional para las células que de otro modo podrían requerir glucosa. Por lo tanto, limitar los carbohidratos a menos de 100 gramos por día lo pondrá en un estado de cetosis muy leve (y deseable, porque estará quemando grasa como un loco). Si su promedio de bateo se desplaza por encima de 100, sus niveles de glucosa en sangre comenzarán a redirigir las vías de energía más hacia la quema de glucosa. No le estoy pidiendo que parta sus palitos de zanahoria por la mitad ni que escatime en porciones de ensalada para mantenerse por debajo de los 100 gramos. Como puede ver en los ejemplos de este capítulo, aún puede disfrutar de abundantes porciones de verduras y abundantes porciones de fruta (alimentos ricos en nutrientes que son particularmente importantes para consumir cuando está restringiendo calorías y haciendo ejercicio diligentemente) y llegar al rango óptimo para el control de la insulina y la pérdida de peso. La clave para cumplir con esta directriz aparentemente estricta sin esfuerzo es eliminar virtualmente los carbohidratos procesados de su dieta; ento

En realidad, todo es cuestión de la curva de carbohidratos

Como aprendió cuando se presentó la Curva de Carbohidratos en el Capítulo 3, el éxito de su composición corporal depende en gran medida del control de su consumo de carbohidratos y, por lo tanto, de su producción de insulina.
Hacer ejercicio correctamente, controlar los niveles de estrés y la genética son factores menores en la ecuación. El hecho de no mantener una composición corporal adecuada puede estar relacionado con varias cosas (genética desafortunada, un programa de ejercicios excesivamente estresante, falta de sueño, hábitos alimentarios y de estilo de vida autodestructivos, una vida sedentaria y más), pero un exceso de grasa corporal casi siempre incluye una ingesta excesiva de carbohidratos.

Limita tu consumo de carbohidratos a 100 a 150 gramos por día (dependiendo del tamaño y el género) y no almacenarás más grasa (a menos que tengas un problema grave de sobrealimentación… ¡pero incluso entonces será difícil!).
Limite su consumo de carbohidratos a 50 a 100 gramos o menos por día y comenzará a perder la grasa corporal almacenada. Su ritmo de pérdida de grasa también se verá afectado por sus esfuerzos de ejercicio, una alimentación sensata de grasas y proteínas saludables y, por último, factores genéticos. Aquí nuevamente se presenta la curva de carbohidratos y los efectos generales que los distintos niveles de ingesta diaria promedio de carbohidratos tienen sobre su cuerpo.



Gordo

La variable que determina tus necesidades energéticas y tu consumo total de calorías es la grasa. Si estás comprometido con el éxito, harás un esfuerzo concertado para comer solo lo que necesitas para sentirte satisfecho y con energía. Debido a que la grasa tiene un factor de saciedad tan alto, una pequeña cantidad te dará para mucho. Incluso algo como un puñado de nueces puede sustentarte durante horas cuando te saltas comidas o necesitas un refrigerio fácil para seguir adelante. Con las opciones de comidas adecuadas y refrigerios saludables a mano, tu intensa experiencia de pérdida de peso no implicará la lucha y el sufrimiento típicos de una "dieta". Después de reducir la cantidad de grasa corporal que deseas, puedes consumir cantidades aún más liberales de grasa sin preocuparte por aumentar de peso.

Ken Korg: Sugerencias de alimentación para la pérdida de peso primaria

Veamos un caso práctico de nuestro viejo amigo Ken Korg, un hombre de 40 años, de 1,80 m de altura, 88 kg, moderadamente activo y con un 25 % de grasa corporal que quiere perder peso de forma agresiva (cerca del ritmo máximo sugerido de 0,9 kg por semana) siguiendo el Plan Primario. Calcularemos el gasto calórico diario estimado de Ken y la ingesta sugerida de macronutrientes según las pautas del Plan Primario . A continuación, presentaré una lista de comidas y tentempiés sugeridos con un análisis de macronutrientes adjunto. El ejemplo del día mostrará cómo Ken puede disfrutar de comidas y tentempiés sensatos y satisfactorios y, aun así, lograr una mejora espectacular de la composición corporal al cumplir con las pautas promedio de macronutrientes para un solo mes. A lo largo de estos ejemplos, recuerde centrarse en el concepto de promedios. Si bien es instructivo examinar un ejemplo diario detallado tanto del gasto como de la ingesta para comprender cómo podemos lograr déficits calóricos de forma adecuada, en realidad tendrá días en los que superará su límite de carbohidratos, no alcanzará su límite de proteínas y hará más o menos ejercicio que los promedios de nuestros cálculos.

Gasto calórico Las

estimaciones de la tasa metabólica basal (TMB) se obtuvieron utilizando una calculadora de TMB (hay muchas disponibles en Internet, como una en bmi-calculator.net). La TMB tiene en cuenta su edad y peso para estimar la cantidad de calorías que quema su cuerpo si simplemente permanece en cama todo el día. Un factor de actividad que agrega calorías adicionales a la estimación diaria se obtiene utilizando la fórmula de Harris Benedict (también disponible en bmi-calculator.net). que tiene en cuenta distintos niveles típicos de actividad. Puede introducir sus variables personales y generar estimaciones similares para el gasto calórico diario total.

1. Tasa metabólica basal: Número de calorías diarias quemadas para mantener funciones metabólicas basales = 1,923.

2. Factor de actividad: Fórmula de Harris-Benedicto para las calorías adicionales quemadas cuando se realiza una “actividad moderada”. Esto representa una rutina de ejercicios Primal Blueprint de dos horas por semana de cardio de bajo nivel; uno o dos entrenamientos intensos de 10 a 30 minutos cada uno, de fuerza o de velocidad, por semana. TMB × 0,55 = 1057.

3. Gasto calórico diario promedio total: TMB (1923) + factor de actividad (1057) = 2980

Cálculos de macronutrientes

• 197 libras con 25 por ciento de grasa corporal = 148 libras de masa corporal magra • Moderadamente activo = factor de 0,7 para la ingesta de proteínas por libra de masa

corporal magra • 148 libras × 0,7 = 104 gramos de ingesta diaria promedio de proteínas (combine esto con un objetivo de ingesta de carbohidratos de 75 gramos y tendrá solo 716 calorías antes de considerar la ingesta de

grasa). • Objetivo de perder 8 libras por mes = 932 calorías por día de déficit calórico promedio

• Ingesta calórica media diaria deseada = 2048 (gasto calórico medio de 2980 menos déficit de 932) • Gramos de

proteína deseados = 104 (416 calorías) • Gramos de

carbohidratos deseados = 75 (300 calorías) •

Gramos de grasa deseados = 148 (1332 calorías)

Se puede ver de inmediato que la dieta no será difícil de seguir para Ken, ya que esa cantidad de calorías de grasa le proporcionará abundante energía y una gran saciedad en cada comida, mientras que la cantidad de gramos de proteína asegurará que su cuerpo se recupere del estrés del ejercicio y continúe quemando el gasto calórico promedio de 2980 calorías, o más. En sus anteriores intentos de dieta, Ken intentó reducir las calorías en general, reduciendo ligeramente la ingesta normal de grasas, proteínas y carbohidratos. Lo más probable es que haya hecho un pequeño esfuerzo adicional para reducir los alimentos grasos, pero no fue lo suficientemente diligente con los carbohidratos y posiblemente comprometió algo de masa corporal magra (dependiendo de cuán dedicados fueran sus esfuerzos) al no cumplir con los requisitos de proteínas.

Cada vez que Ken intentó perder peso de esta manera en el pasado, su nivel de energía y ejercicio disminuyó levemente, pero la insulina seguía siendo predominante para llevar las calorías consumidas a las células grasas. Por lo tanto, su porcentaje de grasa corporal ha ido aumentando durante años hasta alcanzar el 25 por ciento actual, a pesar de los repetidos esfuerzos poco entusiastas y equivocados por reducirlo. Veamos cómo pueden diferir los resultados al comer al estilo Primal Blueprint .

Diario de comida

Desayuno

"La tortilla primigenia de Mark"

Huevos (tres medianos) con crema (1 onza) y queso cheddar rallado (1 cucharada)

Champiñones picados, cebollas rojas y pimientos rojos (1/4 taza de cada uno)

Cubierto con rodajas de aguacate (2 onzas) y salsa fresca (2 cucharadas)

Arándanos frescos (1/4 taza)

Taza de café negro

FitDay.com Análisis Calorías
totales: 463

Proteína: 23 gramos, 89 calorías (19 por ciento)

Carbohidratos: 22 gramos, 82 calorías (18 por ciento)

Grasa: 33 gramos, 292 calorías (63 por ciento)

Almuerzo

"La ensalada primitiva de Mark"

Ensalada de hojas verdes mixtas (2 tazas)

Cebollas picadas, zanahorias, jícama, pimientos rojos y tomates cherry (2 onzas cada uno)

Pollo picado o desmenuzado (3 onzas)

Semillas de sésamo (1/3 onza)

Nueces picadas (1/2 onza o 7 mitades)

Aderezo a base de aceite (2 cucharadas)

FitDay.com Análisis Calorías
totales: 585 Proteínas: 31 gramos, 124 calorías (21 por ciento)

Carbohidratos: 30 gramos, 120 calorías (21 por ciento)

Grasa: 38 gramos, 341 calorías (56 por ciento)

Cena

Salmón y verduras

Salmón salvaje asado (6 onzas)

Espárragos y calabacines al vapor (6 onzas cada uno) con mantequilla (1 cucharada)

Vino tinto (vaso de 5 onzas)

FitDay.com Análisis

Calorías totales: 560

Proteínas: 39 gramos, 157 calorías (28 por ciento)

Carbohidratos: 16 gramos, 63 calorías (11 por ciento)

Grasa: 26 gramos, 232 calorías (41 por ciento)

Alcohol: 16 gramos, 108 calorías (21 por ciento)

Bocadillos

Huevo duro

Nueces de macadamia (1-1/2 onzas o 17 nueces)

Cecina de venado (una tira de 4 pulgadas)

FitDay.com Análisis

Calorías totales: 437

Proteína: 14 gramos, 58 calorías (16 por ciento)

Carbohidratos: 8 gramos, 32 calorías (7 por ciento)

Grasa: 41 gramos, 347 calorías (79 por ciento)

Totales diarios

Calorías: 2,045

Proteínas: 107 gramos, 428 calorías (21 por ciento)

Carbohidratos: 78 gramos, 297 calorías (15 por ciento)

Grasa: 139 gramos, 1.212 calorías (59 por ciento)

Alcohol: 16 gramos, 108 calorías (5 por ciento)

Déficit calórico del gasto diario promedio (2980) = 935 Pérdida neta de grasa proyectada durante un período de 30 días: 8 libras

Para compensar el déficit de ingesta calórica, Ken obtendrá sus 935 calorías diarias adicionales de la grasa corporal almacenada, gracias a que Grok le transmitió esa capacidad. Ahora está utilizando el mismo mecanismo de quema de grasa como su medio principal para pasar el día, en lugar de su anterior montaña rusa de carbohidratos, cafeína, insulina, cortisol, fatiga y ejercicio insuficiente.

¡No creerás lo que es Primal!

Las entradas del diario de Ken y Kelly ilustran el concepto de que la pérdida de peso con Primal Blueprint no tiene por qué ser un ejercicio espartano de pesar y medir alimentos insípidos, atiborrarse de sustitutos en polvo de alimentos reales o adoptar hábitos alimentarios repetitivos y restrictivos. Si bien las reglas de la ingesta de macronutrientes de Primal Blueprint son claras, existe una enorme oportunidad de flexibilidad dentro de estas pautas. En MarksDailyApple.com, Tenemos cientos de recetas, consejos de compra y estrategias detalladas de planificación de comidas que te ayudarán a disfrutar del proceso de comer de manera saludable, tal vez incluso más que con tus hábitos alimenticios previos a Primal. Echa un vistazo a esta lista de recetas publicadas en el sitio: ¡sí, todas están aprobadas por Primal Blueprint !

"Ken ahora utiliza el metabolismo de las grasas como su principal medio para pasar el día, en lugar de su anterior montaña rusa de carbohidratos, cafeína, insulina, cortisol, fatiga y ejercicio insuficiente".

Ensalada de rúcula y endivias con vinagreta de vino blanco

Sopa de coco tailandesa picante Fletán asado con alioli de ajo y
Brócoli al vapor

Quiche sin corteza con espinacas y cebolletas

Mahimahi al horno con pesto y tomates

Bistec de falda a la parrilla con hojas de remolacha salteadas y salsa cremosa
Remolachas de rábano picante

Salmón ahumado con espárragos y huevo escalfado

Ensalada picante de algas coreanas con camarones

Brócoli rabe salteado con tomates secos y piñones

Kelly Korg: Sugerencias de alimentación para la pérdida de peso primaria

Ahora examinemos un programa que Kelly Korg, nuestra mujer de 40 años, 1,62 m, 76 kg, muy activa y con un 27 por ciento de grasa corporal, seguiría usando

El plan Primal Blueprint. Si bien su objetivo de perder casi ocho libras de grasa corporal en un solo mes es ambicioso para una mujer, está lo suficientemente en forma como para tolerar un programa de ejercicios bastante ambicioso y crear déficits calóricos sustanciales con comidas sensatas del plan Primal Blueprint . En realidad, reducirá sus horas semanales totales de ejercicio y las calorías quemadas correspondientes a favor de un programa más sensato con ejercicios cardiovasculares de ritmo más lento, más descanso y entrenamientos intensos de menor duración.

Gasto calórico 1. Tasa

metabólica basal: Número de calorías quemadas para mantener las funciones metabólicas basales = 1.411.

2. Factor de actividad: Fórmula de Harris Benedict para las calorías adicionales quemadas cuando se es "muy activo". Esto representa un Plan Primario de cuatro horas por semana de cardio de bajo nivel; tres entrenamientos intensos de 10 a 30 minutos cada uno, de fuerza o de velocidad, por semana BMR × 0,725 = 1023.

3. Gasto calórico diario promedio total: TMB (1411) + factor de actividad (1023) = 2433

Cálculos de macronutrientes

• 148 libras con 27 por ciento de grasa corporal = 102 libras de masa corporal

magra • Factor 1.0 para la ingesta de proteínas por libra de masa corporal magra (debido a los altos niveles de estrés y antecedentes de ejercicio exhaustivo que requieren más proteínas por libra que una persona moderadamente

activa como su esposo) • 102 libras de masa magra = 102 gramos de ingesta

diaria promedio de proteínas • Objetivo de perder 7.66 libras de grasa corporal por mes = 894 por día de déficit

calórico promedio • Ingesta calórica promedio deseada por día = 1,539 (2,433 gasto calórico promedio menos 894

déficit) • Gramos de proteína deseados = 110 (408

calorías) • Gramos de carbohidratos deseados

= 79 (316 calorías) • Gramos de grasa deseados = 91 (816 calorías)

Se puede ver de inmediato que la dieta será mucho más agradable de seguir para Kelly que sus esfuerzos anteriores por restringir severamente las calorías.

intercaladas con inevitables atracones de carbohidratos. Las calorías de las grasas le proporcionarán una gran saciedad en cada comida (algo que faltaba en su última dieta, que consistía en batidos líquidos altamente procesados que estimulaban la insulina). Las calorías de las proteínas garantizarán que su cuerpo se recupere del estrés del ejercicio y también mantenga e incluso desarrolle un atractivo tejido muscular magro y que su tasa metabólica se estabilice en 2.433 calorías diarias.

Diario de comida

Desayuno

Bistec y fruta

Filete de falda (4 onzas)

Arándanos (1/2 taza)

Melocotón (1/2 entero)

Té verde (1 taza)

FitDay.com Análisis Calorías
totales: 238 Proteínas:

25,0 gramos, 106 calorías (44 por ciento)

Carbohidratos: 15,7 gramos, 56 calorías (24 por ciento)

Grasa: 8,5 gramos, 76 calorías (32 por ciento)

Almuerzo

Wrap de lechuga con pollo Club

Lechuga (3 hojas grandes)

Pollo cocido cortado en cubitos (4 onzas)

Pimiento rojo en rodajas (1/2 taza)

Tomate ciruela (1 mediano)

Aguacate (1/2 entero)

Mayonesa (1 cucharadita)

Calorías totales: 397 Proteínas: 38,5 gramos, 159 calorías (40 por ciento)

Carbohidratos: 17,2 gramos, 62 calorías (14 por ciento)

Grasa: 20,5 gramos, 176 calorías (44 por ciento)

Cena

Salteado de carne de res

Filete de res en rodajas (4 onzas)

Aceite de oliva (2 cucharadas)

Calabacín en rodajas (1 mediano)

Champiñones en rodajas (1 taza)

Espinaca (1 taza)

Brotes de bambú en rodajas (1/2 taza)

Semillas de sésamo (1/4 onza)

FitDay.com Análisis

Calorías totales: 611

Proteína: 37,6 gramos, 150 calorías (25 por ciento)

Carbohidratos: 9,5 gramos, 35 calorías (6 por ciento)

Grasa: 48,1 gramos, 426 calorías (70 por ciento)

Bocadillos

Huevo duro (1 grande)

Manzana (1 grande)

Mantequilla de almendras (1 cucharada; untada sobre manzana)

FitDay.com Análisis

Calorías totales: 283

Proteínas: 9,3, 35 calorías (13 por ciento)

Carbohidratos: 33,1 gramos, 121 calorías (43 por ciento)

Grasa: 14,8 gramos, 127 calorías (45 por ciento)

Totales diarios

Calorías: 1,529

Proteínas: 110,4 gramos, 450 calorías (29 por ciento)

Carbohidratos: 75,5 gramos, 274 calorías (18 por ciento)

Grasa: 91,9 gramos, 805 calorías (53 por ciento)

Déficit calórico del gasto diario promedio (2433) = 904 Pérdida de grasa neta proyectada durante un período de 30 días: 7,75 libras

Cómo perder como un ganador

No es posible perder de forma realista (ni segura) más de medio kilo o un kilo de grasa corporal por semana. Esto es evidente si tenemos en cuenta que medio kilo de grasa contiene 3.500 calorías y los adultos sólo queman entre 1.500 y 3.000 calorías totales al día. ¿Qué pasa con los "Biggest Losers" glorificados en programas de televisión o en concursos de antes y después de revistas, que modifican su composición corporal drásticamente en poco tiempo (y lo hacen "de forma segura" bajo supervisión profesional)? Estos resultados se consiguen con una combinación de ejercicio increíblemente intenso junto con una restricción calórica severa, un enfoque que es simplemente inhumano e imposible de seguir a largo plazo.

Cualquier estrés extremo (incluido un programa de pérdida de peso de urgencia) provoca una respuesta de lucha o huida en el cuerpo. Lleno de adrenalina, puede completar triunfalmente su programa de seis, ocho o doce semanas (en particular cuando las luces brillantes de la televisión y los incentivos monetarios están ahí para motivarlo). En algún momento posterior, es probable que se desplome de agotamiento cuando la respuesta de lucha o huida desaparezca y las reservas de energía de su cuerpo se agoten. En este estado de "estrés postraumático", muchas personas se vuelven sedentarias (o mucho menos activas, en cualquier caso) y tienden a comer en exceso, una reacción genéticamente programada a una experiencia terrible que se percibe como una amenaza de inanición. He aquí que el ideal de "antes y después" generalmente se convierte en una realidad de "antes, después y vuelta al antes... y algo más". No hay absolutamente ninguna razón para tener que luchar o sufrir para lograr sus objetivos de composición corporal y salud. De hecho, si es así, puedo garantizar que su enfoque es erróneo y que volverá a atormentarlo en el futuro. Les digo lo mismo a los atletas de resistencia fervientes que entrenan demasiado, se "sienten muy bien" (ya que están bañados en cortisol) e inevitablemente fracasan y se queman más tarde.

Antes de que la decepción de escuchar "solo medio kilo o un kilo por semana" se te quede grabada en la cara, entiende que si sigues un estilo de vida de Primal Blueprint , puedes transformar tu físico en unos pocos meses. (Perder entre 5 y 7 kilos de grasa corporal y mantener o sumar unos cuantos kilos de masa muscular magra es nada menos que una transformación; créeme, lo sabrás por la frecuencia de los comentarios halagadores).

Además, su enfoque sensato le permitirá continuar una marcha constante hacia su composición corporal ideal y luego mantenerla indefinidamente sin mayores privaciones o estrés.

Para alguien que actualmente es obeso, una pérdida de grasa de incluso 100 libras al año es segura y alcanzable usando este método.

Es esencial rechazar la ridícula mentalidad prevaleciente de que la pérdida de peso se puede lograr rápidamente con medidas extremadamente severas. ¿Quieres perder 10 libras en apenas unas horas? Yo lo hice, en el Maratón de Boston de 1973. La intensidad de la competencia en el maratón más prestigioso del mundo, sumada a un día inusualmente húmedo, me dejó totalmente agotado y peligrosamente deshidratado al llegar a la meta. Nunca olvidaré el momento en que deambulaba aturdido por la zona de llegadas (un estacionamiento subterráneo) y pasé frente a un espejo de cuerpo entero. Me detuve, miré fijamente la imagen demacrada en el espejo (parecía reconocerme también…) y pregunté: "Hola, ¿cómo te fue?".

Plan de ejercicios para bajar de

peso Aunque mi opinión de que el 80 por ciento del éxito de la composición corporal depende de la dieta es difícil de demostrar científicamente, la evidencia anecdótica es abrumadora. Vaya a la línea de partida de un gran maratón o triatlón Ironman y tome nota del sorprendente nivel de exceso de grasa corporal que lucen muchos de estos atletas altamente entrenados. Lo mismo ocurre con las hordas de fanáticos del gimnasio y reinas del aeróbic con dietas defectuosas y físicos que desmienten su tremenda devoción por el fitness. No hay mejor prueba de que, independientemente de la cantidad de calorías que queme, el consumo excesivo de carbohidratos procesados en última instancia inhibe su capacidad de acceder y quemar la grasa corporal almacenada de manera eficiente las 24 horas del día. En cambio, todo ese arduo entrenamiento da como resultado un aumento del apetito, nuevamente gracias a los antojos de azúcar impulsados por la insulina debido a malas elecciones de alimentos combinadas con, o como consecuencia de, entrenamientos excesivamente estresantes. A menos que sea un atleta de resistencia talentoso y extremadamente dedicado, es un círculo vicioso del que no puede escapar sin importar cuánto ejercicio ha

Si bien es cierto que el ejercicio modera la respuesta a la insulina (es decir, un gel energético azucarado consumido durante un entrenamiento duro se quemará rápidamente y no provocará una liberación de insulina como lo haría si lo bebieras en tu escritorio), quemar muchas calorías (particularmente con Cardio crónico) y comer muchos carbohidratos durante el día simplemente te hará dependiente de los carbohidratos para obtener energía. Invariablemente, si se deja a su aire, el cuerpo querrá compensarlo tentándolo a comer un poco más de lo que necesita para llenar el tanque, como si en realidad estuviera pensando: "¿Qué pasa si este payaso decide hacer esto de nuevo mañana? ¡Será mejor que esté listo!". Las personas con cardiopatía crónica han programado sus genes a lo largo de los años para luchar contra el agotamiento y la fatiga recurrentes con un aumento del apetito.

La conclusión es que no perderás grasa de manera efectiva con esfuerzos de pérdida de peso basados en el ejercicio a menos que tus hábitos alimenticios moderen la insulina.

producción. Por supuesto, un programa de ejercicios sensato mejorará su salud, su sensación de bienestar y su tono muscular, y minimizará un poco los efectos negativos de la dieta alta en carbohidratos, pero no eliminará esa rueda de repuesto. Por otro lado, he podido mantener mi composición corporal ideal sin esfuerzo, incluso haciendo ejercicio solo una décima parte de lo que solía hacer, desde que evolucioné a comer alimentos Primal Blueprint muy bajos en carbohidratos (volviéndome cada vez más observadora durante los últimos 10 años y finalmente llegando a un Primal "muy estricto" a principios de 2002). Durante mi recuperación de la cirugía de rodilla en 2007, pude mantener mi peso exacto y un 8 por ciento de grasa corporal sin hacer ejercicio durante un mes y con ejercicio muy limitado durante unos meses más después de eso.

"La conclusión es que no perderás grasa de manera efectiva con esfuerzos de pérdida de peso basados en el ejercicio a menos que tus hábitos alimentarios moderen la producción de insulina".

Por supuesto, todos tenemos diferencias genéticas que crean la realidad de que "los resultados pueden variar". De todas formas, debes centrarte en el concepto de desencadenar la expresión ideal de tu propio potencial genético mediante la combinación de la dieta Primal Blueprint y los hábitos de ejercicio. Piensa en una edad en la que estabas satisfecho con tu nivel de condición física y tu físico. Es posible aproximarte a tu apariencia y niveles de energía a los 18 o 21 años, revirtiendo años o incluso décadas de dieta y prácticas de ejercicio subóptimas, en un tiempo relativamente corto.

Conformémonos con una mejora gradual e ininterrumpida de la composición corporal y disfrutemos plenamente del proceso. Puede que esta mejora no sea una experiencia lineal de "uno o dos kilos por semana". En cambio, puede que tengamos algunos meses o temporadas en los que realmente adelgacemos. En otras ocasiones, experimentaremos estancamientos inevitables, que explicaré cómo manejar en breve. Con la mentalidad de que estamos cuidando nuestra salud y progresando constantemente hacia nuestras metas (a una velocidad que determinemos, principalmente controlando la ingesta de carbohidratos), nuestros niveles de motivación y cumplimiento serán fuertes incluso después de años.

Por cierto, eres bienvenido a perseguir la pérdida de peso con más entusiasmo y disciplina para producir resultados acelerados, pero debes alinear tus esfuerzos con tu nivel de condición física. Un atleta serio que ha ganado algunos kilos en la temporada baja puede aumentar el entrenamiento fácilmente y volver al peso ideal relativamente rápido. A un triatleta profesional veterano al que entrené una vez le preguntaron cuánto tiempo le tomaba perder los típicos siete kilos ganados durante la temporada baja después de reanudar el entrenamiento: "Un par de recorridos largos", respondió inexpresivo. Por otro lado, un novato

Las personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio de forma regular deben adoptar un enfoque más paciente para evitar el agotamiento. A continuación, se ofrecen algunas recomendaciones de ejercicios Primal para potenciar sus esfuerzos por perder peso.

"No tengas miedo de crecer lentamente, ten miedo sólo de quedarte quieto.
—Proverbio chino"

Aumentar la actividad de bajo nivel

Como ya hemos comentado, cuando se hace ejercicio a un ritmo cardíaco moderado, se corre poco riesgo de fatiga o agotamiento. Aumente su nivel de actividad diaria de todas las formas posibles: camine o vaya en bicicleta en lugar de conducir para hacer recados en las inmediaciones, utilice las escaleras, estacione en el borde del estacionamiento, camine por el vecindario después de cenar y disfrute de caminatas tranquilas los fines de semana. Un amigo mío hace llamadas de negocios mientras camina a paso rápido en una cinta de correr (una excelente manera de romper el hielo, por cierto: "Oye, ¿qué es ese zumbido de fondo?"). Teniendo en cuenta que el estadounidense promedio mira televisión 28 horas a la semana, posiblemente podríamos curar la obesidad si todos pedaleáramos tranquilamente en bicicletas fijas durante nuestro tiempo frente a la televisión (y, por supuesto, reguláramos nuestra producción de insulina comiendo Primally).

Haz que tus entrenamientos duros sean más difíciles

Concéntrate en sesiones de entrenamiento de fuerza y sprints intensos, asegurándote de descansar bien y recuperarte por completo entre cada esfuerzo. Recuerda que lo que importa no es la frecuencia de tus entrenamientos intensos, sino la calidad. Cuando ejercitas un músculo hasta el agotamiento a corto plazo con 12 repeticiones o realizas un esfuerzo máximo con 10 dominadas, te sorprendería lo que tu cuerpo puede hacer dos minutos después si repites el esfuerzo. Si crees que has llegado al límite con tu entrenamiento intenso habitual de 25 minutos, tómate un descanso de cinco minutos para beber agua y luego vuelve a la pista para otros 15 minutos de alta intensidad. Si te felicitas después de tus ocho sprints habituales, descansa cinco minutos y vuelve a hacer algunos más.

Relájate y avanza

No puedo enfatizar lo suficiente lo importante que es que rechaces la mentalidad convencional sobre la pérdida de peso que se obsesiona con las calorías diarias quemadas, los tamaños de las porciones estrictamente controlados y otras tonterías que solo se basan en la retención anal. Si tienes hambre, come (lo correcto). Si estás motivado, haz ejercicio (de la manera correcta). Y si estás cansado, ¡descansa! Cuando te sientes agotado, tu energía se destina a reconstruir los músculos dañados y a recuperar energía.

Exigir a un cuerpo fatigado que haga ejercicio solo provocará agotamiento, agotamiento y antojos de azúcar indeseables.

La clave del componente de ejercicio para perder peso es equilibrar de forma experta el estrés y el descanso para permitir que se alcancen los esfuerzos máximos junto con una recuperación y reconstrucción adecuadas. Con mis atletas, llamo a estos esfuerzos máximos Entrenamientos Breakthrough : sesiones que son lo suficientemente difíciles y desafiantes como para ayudarlo a "avanzar" hacia un nivel de condición física más alto (o, en nuestro contexto aquí, estimular una reducción de la grasa corporal). Ya sea que desee reducir su tiempo de 10 km o perder 10 libras, se trata de dirigir la expresión genética óptima, principalmente a través de la dieta y, en segundo lugar, a través de un plan de entrenamiento efectivo con sesiones Breakthrough ocasionales. A partir de nuestro conocimiento de las presiones de selección de la evolución, está claro que eliminar grasa es más difícil que aumentarla. Solo si aprovecha su energía con una atención cuidadosa al manejo del estrés y los episodios ocasionales de trabajo duro breve, muy intenso y clásico, puede esperar algo diferente a "lo mismo de siempre": números de báscula, tallas de ropa, tiempos de carrera, etc.

Los secretos del six-pack de Sisson

"Cómo tener abdominales marcados con una dieta alta en grasas, sin cardio ni ejercicios abdominales" fue el título de uno de mis artículos más populares de MarksDailyApple.com. (En las semanas posteriores a la publicación, mi foto sin camisa que acompañaba al artículo fue "etiquetada" y difundida por todo Facebook, lo que me obligó a realizar un curso intensivo sobre la increíble tecnología de las redes sociales cibernéticas para proteger mi nombre y mi imagen). Si bien un "six-pack" es el sello distintivo universal de un hombre o una mujer delgados, en forma y bien tonificados, llegar a él siguiendo el protocolo de la sabiduría convencional (abdominales agotadores hasta el punto de las náuseas, quemando calorías infinitas en una cinta de correr y luego limitando obsesivamente lo que se ingiere, especialmente esos alimentos ricos en grasas tan vilipendiados por las personalidades de la dieta y el fitness) es demasiado desalentador para ser un objetivo realista para todos, excepto los fanáticos del gimnasio más devotos. La verdad es que todos tenemos abdominales marcados… debajo de cualquier grasa que pueda estar ocultándolos en este

Recuerda, el 80 por ciento del éxito de tu composición corporal depende de tu capacidad para seguir la dieta Primal Blueprint . Una posible predisposición genética a almacenar grasa abdominal adicional podría limitar tu potencial de aparecer en la portada de una revista, pero estoy dispuesto a apostar muchas veces el precio de este libro a que puedes sacar a la luz

Impresionantes efectos que nunca supiste que existían (o al menos que no habías visto desde tus días de entrenamiento en la universidad) al consumir carbohidratos de la manera correcta y ejercitar naturalmente tus abdominales a lo largo de tu vida diaria. De hecho, los abdominales marcados pueden considerarse un efecto secundario sin esfuerzo de vivir de manera primitiva.

Grok tenía que tener un gran conjunto de abdominales para ser un lanzador, escalador, corredor, saltador, gateador y levantador eficaz. No es que los abdominales en sí mismos levanten, lancen, atrapen o empujen, sino que todo el complejo de abdominales (recto y transverso del abdomen, oblicuos internos y externos y pirimidalis) proporciona la base para casi todos los movimientos atléticos y cotidianos que realizas. Por lo tanto, son parte del popular entrenamiento "core" de hoy, el grupo muscular funcional por excelencia. Pero en lugar de aislarlos en una elegante máquina de $4,000 o quemarse el trasero haciendo un montón de abdominales en tu sala de estar (ya sabes quién eres), la mejor manera de trabajar tus abdominales es involucrarlos en movimientos funcionales de rutina y compromisos breves y concentrados a lo largo del día.

Cuando hagas flexiones, debes hacer un esfuerzo concertado para tensar los abdominales (presionando el ombligo hacia la columna); lo mismo se recomienda durante las dominadas, sentadillas, estocadas, flexiones de bíceps y otros ejercicios corporales completos. Rastrillar hojas, llevar a tu niño pequeño, volver a llenar el cajón inferior de la fotocopiadora, sacar las compras del maletero y colocarlas en la encimera de la cocina y otras infinitas actividades diarias (incluido simplemente sentarse en el escritorio o en el coche) pueden considerarse oportunidades para un minientrenamiento de abdominales. ¡Apuesto a que hice más de mil de estos esfuerzos sentada en mi escritorio mientras escribía este libro!

Cuando estés realizando un movimiento básico, sentado o caminando, debes contraer el abdomen como si te fueran a dar un puñetazo en el estómago mientras soplas las velas de tu tarta de cumpleaños. Mantén la posición durante 10, 20 o más segundos unas cuantas veces cada hora. Ahora hazlo ligeramente inclinado hacia un lado. Repite con el otro lado. Para obtener mejores resultados y un core más fuerte, también puedes contraer simultáneamente los músculos de los glúteos. Haz estos breves ejercicios mientras miras TiVo o conduces para recoger a los niños. Después de un tiempo, te resultará natural contraer los abdominales de forma espontánea. Yo hago algunos de mis mejores ejercicios de abdominales mientras estoy inclinado haciendo sprints en la bicicleta estática. En realidad, se trata de contraer, tensar e intentar acortar isométricamente la distancia entre el esternón y el hueso púbico. Contrae los abdominales, come

En primer lugar, pronto notarás una mejora en el tono muscular de tu núcleo. Además, unos abdominales fuertes y funcionales te ayudarán a evitar problemas de espalda, así como a realizar todas las actividades al aire libre de forma segura y con menos riesgo de lesiones.

Programa semanal de ejercicios sugerido

Camina, camina, camina. Camina, camina, camina. Muévete, muévete, muévete. Puede parecer un consejo extraño para ayudarte a adelgazar y tonificarte como nuestro modelo a seguir. Sin embargo, a esta altura ya deberías tener una idea clara de por qué los entrenamientos frecuentes de intensidad moderada a alta no aconsejables simplemente queman glucosa y aumentan el apetito, y que tu programa de ejercicios en general solo se ocupa del 20 por ciento de la porción de la torta de pérdida de peso. Después de todo, caminar alrededor de la cuadra o caminar hasta la torre de agua no quema suficientes calorías como para contribuir notablemente a la pérdida de peso. Sin embargo, aumentar tu movimiento diario te fortalecerá de adentro hacia afuera, tonificando músculos, articulaciones y tejido conectivo para permitirte prosperar en los entrenamientos de alta intensidad que influyen fuertemente en la composición corporal.

Junto con los hábitos alimentarios de Primal Blueprint , su estilo de vida activo perfeccionará sus habilidades para quemar grasas, de modo que se convertirá en una eficiente máquina de quemar grasas las 24 horas del día y alcanzará fácilmente su peso ideal en cuestión de semanas o meses, como se ve en los estudios de casos de Korg. Lo mejor de todo es que, cuando lea el plan de alimentación diario sugerido (anteriormente en este capítulo) y el plan de ejercicios semanal (a continuación), verá que es fácil comer y hacer ejercicio de manera Primal durante el resto de su vida. Aquí tiene una muestra de lo que Kelly y Ken pueden hacer para "volverse Primal" con su programa de ejercicios:

Domingo: Caminata de dos horas a baja intensidad. (Los Korg pueden hacerla juntos) y disfrutar de tiempo de calidad también.)

Lunes: 45 minutos de pedaleo suave en bicicleta estática y 15 minutos de caminata después de la cena.

Martes: Sesión de entrenamiento de fuerza intensa de 30 minutos. Realice un esfuerzo de 8 a 10 en una escala de 10. Elija una rutina de gimnasio, una rutina de resistencia corporal o un entrenamiento Grok del apéndice de sugerencias de entrenamiento de fuerza de Primal Blueprint en MarksDailyApple.com. 15 minutos de caminata después de la cena.

Miércoles: Descanso.

Jueves: Paseo en bicicleta estática o caminata fácil de 45 minutos.

Viernes: Sesión de sprint en campo de césped, pista escolar o incluso en la playa. También puedes hacer sprints en interiores en una cinta de correr, una máquina elíptica o una bicicleta estática. La duración, incluidos el calentamiento y el enfriamiento, es de unos 20 minutos. Elija entre las sesiones recomendadas según su nivel de habilidad en el apéndice Sugerencias de entrenamiento de sprint de Primal Blueprint en MarksDailyApple.com.

Sábado: Sesión de entrenamiento de fuerza intensa de 10 minutos. Esfuérzate al máximo en una escala de 10.

Análisis de la semana de ejercicios de Mark

Calorías totales quemadas: ¡ A quién le importa! Suficientes para acelerar la reducción de grasa y ponerse en forma sin sufrir.

Grupos musculares ejercitados: brazos, piernas, core y todo lo que se encuentra entre estos dos extremos o está unido a ellos.

Paisaje total disfrutado: mucho más que alguien en una cinta de correr o en una clase de spinning.

Diversión total: ¡ muchísima! Qué lejos está del agotador régimen de Kelly Korg de entrenamientos de alta intensidad antes del amanecer, batidos desnutricionales mundanos que reemplazaban a las comidas reales y la fatiga resultante, los cambios bruscos en el nivel de energía y los antojos de azúcar.

Kelly, que sigue el plan Primal Blueprint, podría despertarse tranquilamente con el resto de la familia y disfrutar de sesiones de ejercicio cómodas (¿quizás incluyendo a algunos de los miembros de su familia que no son tan activos como deberían?). En lugar de sufrir varias mañanas a la semana, podría elegir sus momentos con entrenamientos de alto nivel que la dejarían entusiasmada y acelerarían su ritmo cardíaco.

Reducción de grasa. En tres meses, habrá perdido casi 24 libras de grasa corporal y probablemente habrá ganado algunos kilos de tejido muscular bien ubicado, magro y tonificado. Estará más feliz y tendrá más energía y se verá mejor que en décadas, con menos esfuerzo y menos lucha que antes.

Mientras tanto, la vecina de Kelly, Wendy (¿la recuerdas, la entusiasta entusiasta del marketing en red que bajó ocho libras en dos semanas?) seguramente pesará lo mismo o más que cuando comenzó su dieta depurativa seis meses antes. Además, debido a que el 99 por ciento de los participantes del marketing en red pierden dinero (según una encuesta de las operaciones de marketing en red más grandes y con mayor reputación, después de considerar todos los gastos y el inventario comprado a la empresa para revenderlo), probablemente tendrá muchos kits de dieta depurativa acumulando polvo en los estantes del garaje.

Si quieres perder aún más grasa, ¡pruébalo!

Mientras reflexionamos sobre los ejemplos claros de Ken y Kelly Korg, que lograron superar sus déficits calóricos diarios con comidas deliciosas y satisfactorias, debo enfatizar una vez más el concepto de promedios y de ampliar su cronología para medir el progreso de un día o una semana a una vista de al menos un mes a mes. Los diarios de comidas de Ken y Kelly obviamente representan un buen día (o mejor dicho, un día perfecto). En la vida real, su capacidad para optimizar sus elecciones de comidas y su ingesta calórica será más difícil que los ejemplos (¡se basaron en algunas de mis comidas favoritas!) impresos aquí. Me doy cuenta de que habrá días, e incluso períodos más largos, en los que se alejará del ideal.

Sin embargo, puedes volver al buen camino e incluso recuperar terreno fácilmente gracias al apalancamiento metabólico que creas con los hábitos alimentarios de Primal Blueprint . Cuando tu producción de insulina se modera y tu metabolismo de las grasas se optimiza, tienes una necesidad mucho menor de picar entre comidas o incluso de comer comidas normales. Como verás en la barra lateral de mi diario personal de 72 horas en el próximo capítulo, ¡mi propia ingesta calórica diaria varía con frecuencia en un 250 % o más! Cuando tu cuerpo ha reprogramado la expresión genética para poder obtener energía de las grasas cuando lo desee, el hambre tiende a disminuir y los niveles de azúcar en sangre y energía se estabilizan. ¿Por qué no aprovechar esta nueva "habilidad" y sacarle el máximo partido? No solo puedes recuperar fácilmente el terreno perdido cuando te desvías un poco, sino que también aceleras el proceso de reducción de grasa a prácticamente cualquier velocidad que desees (hasta el máximo mencionado anteriormente) al participar en una estrategia clásica de Primal llamada ayuno intermitente (AI).

Tus decisiones sobre cuándo y cómo practicar el ayuno intermitente deben adaptarse a tu personalidad, estilo de vida, hábitos y preferencias particulares.

Los planificadores meticulosos y los tipos espontáneos pueden tener éxito con estos diferentes estilos. Sugiero probar una mezcla de saltearse comidas no planificadas combinadas con ayunos estructurados de 12 a 24 horas, o incluso más para ayunantes devotos y experimentados. Hay pocas reglas o pautas estrictas a seguir con el ayuno intermitente. La mayoría de los lectores se beneficiarán simplemente de liberarse de su habituación (¿suena eso mejor que "adicción"?) a los horarios de comida regimentados y otras tradiciones culturales, como siempre tomar postre después de la cena, comer hasta estar lleno o asustarse si se salta una comida.

Numerosos estudios demuestran que el ayuno intermitente ofrece multitud de beneficios, entre ellos, una menor presión arterial, una mejor sensibilidad a la insulina y una mejor absorción de glucosa, pérdida de grasa corporal (obviamente), una disminución del daño oxidativo e incluso un impulso para la reparación de tejidos. Estos beneficios se consiguen cuando se "activan" ciertos genes para reparar tejidos específicos que de otro modo no se repararían en épocas de excedentes. Se podría suponer que esta adaptación genética permite que ciertas células vivan más tiempo (como células reparadas) durante la hambruna porque es energéticamente menos costoso reparar una célula que dividirla y crear una nueva. Eso podría ayudar a explicar algunos de los resultados fenomenales de longevidad producidos por estudios realizados en animales que consumen dietas restringidas en calorías. En el caso de los ratones, la longevidad sigue mejorando a medida que se restringen las calorías en un 10%, un 20% e incluso un 50% de lo normal.

También se ha demostrado en estudios realizados con animales que el IF reduce los cánceres espontáneos, posiblemente disminuyendo el daño oxidativo o aumentando la respuesta inmunitaria. Numerosas investigaciones realizadas en todo el mundo sugieren firmemente que un horario de comidas desregulado y una ingesta calórica generalmente moderada producen muchos beneficios para la salud (en particular para quienes tienen sobrepeso) y promueven la longevidad sin prácticamente ningún efecto secundario negativo. ¿Qué tal una alternativa a las industrias farmacéutica y agrícola multimillonarias?

> "A tu cuerpo le gusta que lo estimulen y lo desafíen con breves factores estresantes naturales y positivos que afinan la expresión genética y muchas otras funciones y habilidades evolutivas".

Cualquiera que sea el método de restricción calórica que utilices, el efecto neto es enviar señales a tus genes para que regulen al alza la quema de grasas y a la baja la quema de glucosa, así como para potenciar el sistema de procesamiento de calorías de tu cuerpo. Es una dinámica similar a la sensación vigorizante que se obtiene al darse un chapuzón en agua fría, una siesta por la tarde o un entrenamiento intenso. A tu cuerpo le gusta que lo estimulen y lo desafíen con estos breves factores estresantes naturales y positivos.

que afinan la expresión genética y muchas otras funciones y habilidades evolutivas. Por el contrario, el cuerpo se rebela y se debilita ante factores estresantes artificiales crónicos , como viajar en avión, trabajar muchas horas en espacios cerrados, hacer ejercicios cardiovasculares frecuentes, largos e incómodos o comer hasta saciarse tres veces al día durante toda la vida. A continuación, se ofrece una descripción general rápida de algunas formas de lograr el ayuno intermitente:

Saltarse comidas: si se es más consciente, es posible que descubra que no siempre tiene hambre cuando llega la hora de comer. Aproveche esta situación de vez en cuando y saltéese una o dos comidas. Aprenderá a apreciar la comida aún más cuando la utilice para nutrirse y llenarse de energía, en lugar de atiborrarse de comida de forma habitual solo porque son las seis de la tarde o porque todos los demás están participando en la reunión de exalumnos.

Ventana de alimentación condensada: condensa tu ingesta diaria de alimentos en un período determinado de cuatro a siete horas, según tus preferencias. Esto te permite tener un período de ayuno sostenido hasta el día siguiente, cuando tienes en cuenta el tiempo de sueño.

Temprano y tarde: disfrute de una comida temprano en la mañana y una comida a última hora de la tarde o a primera hora de la noche. Esta es una buena opción para las personas que tienen trabajos estresantes o que tienen dificultades para encontrar un momento de relajación para almorzar a mitad del día.

Ayuno planificado: disfruta de la cena y luego ayuna hasta la noche siguiente (24 horas), o continúa ayunando hasta la mañana siguiente (aproximadamente 36 horas). Muchas personas tienen éxito haciendo esto una vez a la semana. Es posible que quieras comenzar probándolo una vez al mes y aumentar la frecuencia. Para un efecto de limpieza más profundo, puedes probar un ayuno ocasional en días alternos que dure una semana. Puedes beber agua, té o pequeñas cantidades de jugo en tus días de ayuno y comer normalmente, o un poco menos de lo normal, en tus días alternos.

Independientemente del método que utilices, asegúrate de no comer en exceso cuando termine el ayuno. Después de saltarte una comida o de un período de ayuno, estarás especialmente atento a las señales de hambre y a los niveles de saciedad de tu cuerpo. Comer en exceso es una respuesta en gran medida psicológica a la ansiedad que supone alterar una rutina familiar.

Los ayunadores expertos generalmente salen gradualmente del ayuno con varias comidas escasas para reactivar suavemente el sistema digestivo.

Si integras el ayuno intermitente a tu rutina de alimentación Primal Blueprint , le demostrarás a tu cerebro consciente que puedes sobrevivir bastante bien sin necesitar comida constantemente. Esto es fácil de manejar cuando controlas la producción de insulina con alimentos Primal Blueprint y muy, muy difícil cuando estás atrincherado en una dieta americana típica con muchos carbohidratos y altibajos de insulina. Si has intentado ayunar o saltarte comidas en el pasado pero (como en el caso de Kelly Korg) al mismo tiempo comías una dieta moderada a alta en carbohidratos, es probable que te sientas irritable y agotado cuando te saltas incluso una sola comida.

En mis días como atleta de resistencia, quemaba tantas calorías (y dependía tanto de los carbohidratos para llenar repetidamente las reservas de glucógeno que agotaba a diario) que me sentía como si estuviera al borde de un coma hipoglucémico si me saltaba el desayuno o no me daba un atracón varias veces al día. Ahora me sorprende la frecuencia con la que me olvido de comer y el hecho de que hacerlo no tenga ningún impacto en mis niveles de energía.

Si te tomas un momento para reflexionar sobre los principios de la evolución y la homeostasis, queda claro lo desordenada que está nuestra cultura alimentaria moderna. No debería ser tan difícil para los humanos mantener niveles diarios de energía y una composición corporal óptima; simplemente lo hacemos más difícil al bombear constantemente nuestros cuerpos con alimentos que no estamos adaptados a comer. Si pruebas el ayuno intermitente mientras observas estrictamente las opciones alimentarias del Plan Primario , te prometo que experimentarás esta epifanía: que estás comiendo de la manera en que la evolución te diseñó (quizás por primera vez desde que eras un bebé) y que es fácil y divertido y conduce a increíbles avances en la pérdida de grasa y el control del peso a largo plazo.

"El ayuno intermitente es fácil de manejar cuando se controla la producción de insulina con alimentos de Primal Blueprint y muy, muy difícil cuando se está atrincherado en una dieta estadounidense típica"

Solución de problemas de pérdida de peso

Si está haciendo un esfuerzo sincero para perder grasa corporal con Primal Blueprint y no está satisfecho con los resultados, aquí le ofrecemos algunas sugerencias para modificar su rutina y cuestiones que puede investigar más a fondo y que podrían estar impidiéndole avanzar.

¡Entra en el punto óptimo y quédate allí!

Si limitas tu consumo de carbohidratos a 100 o 150 gramos por día, puedes mantener tu peso y composición corporal prácticamente de forma indefinida. Probablemente incluso experimentes una reducción gradual y sostenida de la grasa corporal si vienes de una dieta occidental típica que duplica o triplica esa cantidad de carbohidratos y tienes un poco, o mucho, exceso de grasa.

Sin embargo, si la grasa no desaparece con la suficiente rapidez después de un mes o dos de esfuerzos de pérdida de peso con Primal, el mejor remedio es ajustar aún más las riendas con la ingesta de carbohidratos y permanecer en el punto óptimo durante varias semanas.

Aunque puede resultar difícil adaptarse a la drástica reducción de los “alimentos básicos” de la dieta (por ejemplo, cereales y alimentos que dan placer, incluidas las bebidas y los aperitivos azucarados), su cuerpo se adaptará rápidamente a un estilo de alimentación que esté en consonancia con sus genes. Sí, ya sé que reducir los carbohidratos a 50 o 100 gramos al día es más fácil de decir que de hacer. Es en este aspecto que muchas personas se quedan estancadas en el modo de “intentar” reducir en lugar de comprometerse firmemente a modificar su ingesta habitual de determinados alimentos y sustituirlos por raciones abundantes de alimentos que sean más nutritivos y, técnicamente, más satisfactorios para el cuerpo que sus delicias con carbohidratos favoritas. Por si sirve de algo, los paleobiólogos creen que la ingesta diaria media de carbohidratos de Grok era de tan solo 80 gramos al día durante meses seguidos, ¡y prosperó gracias a eso!

Ten en cuenta que hay días en los que superarás con creces los 100 o incluso los 150 gramos, gracias a la realidad de las elecciones de carbohidratos predominantes y las tradiciones culturales que pueden alejarte de un estilo de alimentación estricto según el Plan Primario . Se necesitará una gran disciplina para mantener un promedio de 50 a 100 gramos (recuerda que la mayoría de nosotros estamos acostumbrados a ingerir 300 gramos por día o incluso más), pero solo tienes que hacerlo durante un corto período de tiempo, digamos un mes o dos, dependiendo de tu punto de partida y de lo ambiciosos que sean tus objetivos. Cuando digo “gran disciplina” no me refiero a sufrir con una nube de angustia y ansiedad sobre tu cabeza; es más bien algo como “Come cantidades razonablemente generosas de huevos, carne, pollo, pescado, nueces y semillas, además de todas las verduras y frutas que quieras (con un poco de moderación y selectividad), y mantente alejado de todos los cereales y alimentos procesados”.

Si te resulta difícil alcanzar tus objetivos de pérdida de peso, te recomiendo encarecidamente que utilices una calculadora de alimentos en línea para saber exactamente dónde te encuentras en lugar de "adivinar". Creo que el mero hecho de tener que escribir todo lo que como durante uno, dos o cinco días aumenta mi conciencia de los hábitos alimentarios y proporciona un control y un equilibrio efectivos contra el picoteo ocioso o

Comer en exceso cuando la conciencia es baja. Registre todo lo que come durante unos días y luego ingrese los resultados en un sitio como FitDay.com o TheDailyPlate.com para obtener una indicación verdaderamente precisa de cuál es tu consumo de carbohidratos. Incluso hoy, con lo que considero un conocimiento bastante decente del contenido de macronutrientes de muchos alimentos, sigo sorprendiéndome con algunos de los resultados que arrojan las calculadoras en línea cuando ingreso mis datos.

Niveles de estrés moderados

La reducción de grasa corporal simplemente no funciona bien cuando no se duerme lo suficiente, se trabaja demasiado o se experimentan altos niveles de estrés emocional y psicológico. La investigación científica está validando la conexión entre cosas como la falta de sueño y las irregularidades hormonales que obstaculizan el metabolismo de las grasas o aumentan el apetito. Para tener éxito a largo plazo en el cambio de la composición corporal, debe tener el tiempo, la energía y la paciencia para dedicar gran atención y cuidado al tema. Comer a toda prisa o consumir alimentos dulces cuando está estresado no está en línea con el estilo de vida simple del Plan Primario.

Si bien el control de la insulina y las sesiones de sprint intenso pueden ser los elementos más emocionantes del plan de pérdida de peso Primal Blueprint , no debe subestimar la importancia de los elementos de estilo de vida de apoyo que pueden determinar el éxito o el fracaso de su plan. Dormir lo suficiente (incluidas las siestas, que desencadenan un flujo hormonal positivo, un apetito equilibrado, más energía para hacer ejercicio y una recuperación más rápida del mismo), tomar sol (la vitamina D mejora todas las funciones celulares, incluido el metabolismo de las grasas) e incluso tomarse el tiempo para jugar con regularidad lo ayudarán en gran medida a lograr sus objetivos de pérdida de peso. Es hora de comenzar a predicar con el ejemplo, dejar de quemar la vela por ambos extremos y tomar las decisiones correctas para permitir que sus genes se expresen de manera óptima. Cuando sigue las leyes de Primal Blueprint, el peso que desea perder se desprenderá de manera natural.

Adopte una actitud positiva Creo

que hay un panorama más amplio que observar que implica optimismo, pensamientos positivos y disfrute del proceso cuando se buscan cambios en la composición corporal. El tema de la composición corporal está cargado de fracasos, privaciones, restricciones, creencias autolimitantes ("Tengo el gen de la obesidad") y juicios superficiales de la sociedad (aquí hay una muestra de los artículos de la revista Shape : "Solución para la celulitis", "Reafirma tus puntos problemáticos", "Formas sencillas de proteger tu cuerpo del envejecimiento de la cabeza a los pies"). Es fundamental abordar el tema con una actitud positiva y apreciar el proceso.

La motivación principal debe ser disfrutar de una mayor calidad de vida y mejor salud. El subproducto de un cambio en la composición corporal no es algo para obsesionarse, medir y juzgar como éxito o fracaso cada día o cada semana, sino algo para experimentar sin esfuerzo como consecuencia de un cambio de estilo de vida impulsado por ideales más elevados que querer lucir bien en bikini para tus vacaciones de verano en Hawaii.

Acepte sus estancamientos y luego continúe, con cautela

Después de unos meses de progreso, a menudo se llega a un punto frustrante en el que el peso deja de bajar, la racha sostenida de altos niveles de energía se apaga un poco o se deja de desarrollar músculo adicional. Eso tiene sentido desde una perspectiva evolutiva, porque el cuerpo está muy bien afinado para adaptarse a cualquier situación. Incluso con una ingesta de carbohidratos cuidadosamente restringida, su cuerpo puede reaccionar a un período sostenido de pérdida de grasa tomando medidas sutiles para acercarse a la homeostasis. Por ejemplo, los genes podrían "regular a la baja" los receptores de insulina y otros sistemas metabólicos con el fin de preservar la grasa, un mecanismo de supervivencia crucial durante millones de años.

Acepte que se producirán estancamientos y tenga un poco de paciencia. La pérdida de peso no se produce de forma lineal, sino que intervienen demasiadas variables y fuerzas homeostáticas. Cuando digo que puedes perder una o dos libras de grasa por semana, me gustaría que consideraras esta afirmación con un cronograma de cuatro o seis meses. Sé que estamos condicionados a una mentalidad de "¿qué has hecho por mí últimamente?", pero estamos hablando de un cambio de estilo de vida, no de entradas de diario con caras felices o ceños fruncidos basadas en los números de tu báscula o en los gráficos y cuadros de tu calculadora de alimentos.

Te garantizo que hacer algunos cambios Primal elementales (por ejemplo, eliminar granos de tu dieta para regular tu consumo de carbohidratos a un promedio de menos de 100 gramos por día; ajustar tu programa de ejercicios para abstenerte de Cardio Crónico y agregar algunas sesiones breves e intensas a la mezcla) dará como resultado una cierta cantidad de "pérdida de peso sin esfuerzo", como prometo en la portada. Claramente, hay una variedad de resultados basados en factores individuales (por ejemplo, la tasa de cumplimiento, como analizaré en el siguiente recuadro, los niveles de estrés de la vida y el tiempo y la gravedad con que te has desviado de las leyes del Plan Primario antes de embarcarte en este viaje). Una mujer puede pasar sin esfuerzo de 185 libras a 152 en seis meses, momento en el que podría desear bajar a 140 y encontrar el proceso un poco más difícil.

Uno de mis dichos favoritos, ya sea que tenga que ver con los negocios, el fitness o el equilibrio entre las variadas demandas y responsabilidades de la vida diaria, es: "Si fuera

"Es fácil, todo el mundo lo estaría haciendo". Hay una razón por la que no se ve al 80 por ciento de los adultos estadounidenses con un porcentaje de grasa corporal de un solo dígito ni a docenas de corredores corriendo en el parque a un ritmo de seis minutos por milla. Si no está satisfecho con sus resultados después de meses de esfuerzo dedicado, vuelva a visitar la siguiente barra lateral y esta sección de Solución de problemas y considere hacer un mayor compromiso para lograr resultados superiores. Tenga la seguridad de que no hay misterios involucrados aquí, ni siquiera mucha "buena suerte" genética que estamos tan condicionados a creer que es importante. Todo depende de usted y de cómo puede dirigir sus genes para que hagan lo correcto.

Cómo evitar las tres principales razones del fracaso en la pérdida de peso 1. Falta de

conciencia y/o falta de compromiso para moderar realmente su consumo de carbohidratos a niveles "ideales". Si de los resultados de su gráfico circular en línea resulta que ha estado un poco relajado en este aspecto, le prometo que incluso unos pocos días de alimentación baja en carbohidratos al estilo Primal causarán cambios notables en su apetito y un aumento en su nivel de energía, y lo llevarán por el camino hacia la tierra prometida. Comience el día mañana con una tortilla Primal y observe cómo se elimina su inclinación a picar entre horas después. Mantenga el impulso con una ensalada Primal para el almuerzo, seguida de una cena de carne y verduras, y verá cómo estas (y muchas otras) comidas aprobadas por Primal Blueprint se potencian entre sí para sacarlo del ciclo de carbohidratos-insulina-respuesta al estrés-antojo de azúcar y comenzar a quemar grasa las 24 horas del día.

2. No abastecerse de alimentos aprobados por Primal Blueprint.
Pasar de unos pocos cientos de gramos de carbohidratos a un rango de 50 a 100 significa básicamente que debes eliminar los alimentos que alguna vez sirvieron como fuentes principales de energía (aunque fuentes muy pobres y de combustión rápida) a lo largo del día. Si no tienes leña a mano (alimentos nutritivos, que sacian y de combustión prolongada) y tu llama se está apagando, tu reacción podría ser naturalmente avivar las llamas con fajos de periódicos (carbohidratos baratos). Asegúrate de abastecer tu casa, oficina, auto y mochila con bocadillos aprobados por Primal Blueprint, como mis favoritos mencionados en la barra lateral del Capítulo 4. (La barra lateral Aprobados por Primal: de un vistazo al final del libro resume las opciones de alimentación saludable y también los alimentos que debes evitar). Consúmelos cada vez que necesites un impulso de energía o sientas que te apetece algo dulce.

3. Falta de conciencia/compromiso con el programa de ejercicios estilo Primal Blueprint.

Muchos deportistas no son conscientes de su frecuencia cardíaca de trabajo y del efecto que ésta tiene sobre el metabolismo y los niveles de estrés. Como el esfuerzo percibido del ejercicio aeróbico (75 por ciento o menos de la frecuencia cardíaca máxima) es extremadamente moderado, la mayoría de los deportistas (de nuevo, mal guiados por la sabiduría convencional) se esfuerzan demasiado y equiparan el sufrimiento con ponerse en forma. Pasee por la sala de una típica clase de spinning o step o por la hilera de máquinas de cardio en un gimnasio urbano y observe el sufrimiento grabado en los rostros de los participantes. En su mayoría, los deportistas devotos de Estados Unidos (una anomalía cultural de élite en la nación más obesa y sedentaria del mundo) queman azúcar y se cansan con sus esfuerzos bien intencionados. Si bien sigo prefiriendo un enfoque intuitivo en lugar de uno mecánico, muchos deportistas se han beneficiado de comprar un monitor de frecuencia cardíaca y usarlo durante varios meses para obtener una imagen clara de cómo se siente el 75 por ciento. Esta práctica le ayudará a desarrollar la disciplina para mantener sus esfuerzos cardiovasculares en el rango óptimo.

Resumen del capítulo

1. Pérdida de peso primaria: puedes perder de una a dos libras de grasa corporal por semana con el programa Primal Blueprint al apuntar a niveles óptimos de ingesta de cada macronutriente diario, ayunar de manera intermitente, hacer ejercicios al estilo Primal Blueprint y abordar el desafío con una actitud positiva, orientada al proceso y con una visión general.

2. Macronutrientes: Una ingesta adecuada de proteínas (entre 0,7 y un gramo por cada kilo de masa corporal magra, según el nivel de actividad) preservará el tejido muscular (y el metabolismo) durante los esfuerzos de restricción calórica, evitando el efecto de “desplome y quema” de la mayoría de las dietas. Mantener el “punto óptimo” de 50 a 100 gramos de carbohidratos por día moderará la producción de insulina y permitirá que la grasa corporal almacenada sea su principal fuente de energía. La ingesta de grasas será la variable principal para garantizar que estés satisfecho y nutrido en cada comida, haciendo que tus esfuerzos por perder peso sean efectivos, realistas e incluso placenteros.

3. Korgs: Ken y Kelly Korg pueden lograr sus ambiciosos objetivos de reducción de grasa comiendo comidas deliciosas y nutritivas al estilo Primal Blueprint . Cuando se respeta el punto óptimo de ingesta de carbohidratos y se satisfacen los requerimientos de proteínas, una gran cantidad de grasa proporcionará un alto factor de saciedad en las comidas, pero no dará lugar a un almacenamiento excesivo de grasa gracias a los bajos niveles de insulina.

4. Ejercicio: El ejercicio puede complementar la variable principal de la ingesta óptima de nutrientes para apoyar y acelerar el éxito de la pérdida de peso. Aumente la actividad de bajo nivel, haga que los entrenamientos duros sean aún más difíciles y comprenda que el compromiso de cambiar su cuerpo requiere concentración y dedicación.

5. Ayuno intermitente: el ayuno intermitente , ya sea deliberado o como una forma natural de variar los horarios de las comidas (ahora que la grasa corporal almacenada en lugar de los carbohidratos ingeridos es su fuente de energía preferida), creará déficits calóricos que conducen a la reducción de grasa y al mantenimiento sin esfuerzo a largo plazo de la composición corporal ideal. Puede practicar el ayuno intermitente saltándose comidas, comiendo en un período de tiempo reducido, comiendo por la mañana y por la noche pero no entre comidas, o realizando ayunos planificados que duren 24 horas o más.

6. Solución de problemas: si su progreso se ralentiza, intente ser más diligente en alcanzar el punto óptimo de ingesta de carbohidratos (usando una calculadora de nutrientes en línea para saber exactamente dónde se encuentra), moderar sus niveles de estrés de vida (utilizando las leyes de estilo de vida Primal Blueprint), adoptar una mentalidad positiva y darse cuenta de que las mesetas en su ritmo de progreso son naturales y aceptables, gracias al deseo innato de nuestros cuerpos de homeostasis.

CAPÍTULO 9
Conclusión

¡Es hora de festejar como una estrella de Grok!

A veces, una persona dedica toda su vida al desarrollo de una parte de su cuerpo: el hueso de la espoleta.

—Robert Frost

A medida que nos acercamos al final del libro, quiero llamar la atención sobre el lugar especial que ocupa en mi corazón el Capítulo 2, "Grok y Korg". El concepto "Primal" me ha fascinado durante casi dos décadas. (¡En 1988, publiqué por mi cuenta mi libro Training and Racing Duathlons bajo el nombre de Primal Urge Press!). Como atleta y entrenador, he reflexionado constantemente sobre el tema Primal: inspirar a los atletas a equilibrar el acto antinatural del entrenamiento de resistencia con una recuperación adecuada y un apoyo en el estilo de vida, y a moderar nuestros instintos humanos competitivos con el sentido común para evitar el agotamiento.

Mi trabajo en el campo de la nutrición y el entrenamiento personal, así como mi inmersión en la comunidad de la salud a través de Internet, me han permitido conocer las realidades de la vida cotidiana moderna para las masas. Si bien estamos logrando avances en algunos aspectos, me preocupa cada vez más la tendencia aparentemente inexorable de alejarse cada vez más de la conducta natural, saludable y evolutiva en el mundo tecnológico.

Mientras mi equipo y yo trabajábamos en las etapas del Capítulo 2 (conceptual, investigación, primer borrador, edición, solicitud de comentarios externos y revisiones), finalmente tuve la oportunidad de imprimir una copia nueva, sentarme en una tumbona en mi jardín y realmente "leer" el material por primera vez. Debo admitir que estaba completamente horrorizado. Me pregunté si la gente pensaría que el comentario era sensacionalista o poco realista y se sentiría desanimada en consecuencia. Regresé a mi computadora, revisé todas las referencias, conecté más investigaciones y, en general, me aseguré de que esta fuera una imagen precisa y realista de la vida moderna.

Lamentablemente, el borrador resistió mi propio escrutinio como abogado del diablo, así como el de numerosos expertos en salud, medicina, nutrición, psicología y sociología. Los hombres de familia y de carrera de entre 40 y 50 años toman medicamentos a diestro y siniestro, las familias con frecuencia sienten que la vida es demasiado agitada y estresante para alinearse con la definición amplia de salud, y los adolescentes a menudo sienten que

Los niños de hoy están demasiado presionados y desconectados de sus padres. Tienen demasiada grasa corporal y muy poca aptitud física. Comemos demasiadas cosas de color beige y no suficientes cosas verdes. Evitamos hacer ejercicio y nos sentamos en escritorios todo el día mirando una pantalla en nombre de una mayor productividad. Volvemos a casa por la noche y miramos una pantalla más grande en nombre de la relajación. Nos quedamos despiertos hasta muy tarde y luego nos despertamos con el estresante chirrido de un despertador. Nos estresan las facturas, el tráfico, el aire, el ruido, la contaminación digital, el futuro y todo tipo de ansiedad que fabricamos en nuestras mentes inquietas. Nuestra primera línea de defensa cuando nuestros genes reaccionan tal como están programados por estos hábitos de vida son los medicamentos recetados, que tratan los síntomas rápidamente pero, con el tiempo, debilitan nuestra capacidad natural para lograr la homeostasis.

A medida que bombardeamos nuestros genes con estos factores de riesgo del estilo de vida, estos responden de la única manera que conocen, en un intento a menudo inútil de mantener la homeostasis y un esfuerzo desesperado por mantenernos vivos a corto plazo: con inflamación, muerte celular temprana, resistencia a la insulina, atrofia, etc. Si usted es una familia estadounidense “por encima de la media”, puede felicitarse a sí mismo al recordar que la “media” es en realidad obesidad limítrofe (el 64 por ciento de los adultos estadounidenses están clasificados como con sobrepeso, de los cuales un tercio están clasificados como obesos). En California, el 40 por ciento de los escolares de 10 años no logró alcanzar un estándar mínimo de rendimiento de acondicionamiento aeróbico conocido como la Zona de Aptitud Física Saludable (establecida por el Instituto Cooper de Aeróbic), lo que significa que cientos de miles de niños “promedio” en California (lo que considero un estado progresista y de buen tiempo con una población posiblemente más en forma que la que se encuentra en los Estados Unidos en su conjunto) están técnicamente clasificados como “en riesgo” de desarrollar problemas de salud graves relacionados con la inactividad. ¡ El 40 por ciento! Quítale un gran cero a esa cifra y te aproximarás a la estadística relevante durante la época de mi juventud.

Mientras reflexionamos sobre lo mucho que nos hemos alejado del estilo de vida sencillo de Grok y reflexionamos sobre cómo podemos honrar y reprogramar mejor nuestros genes siguiendo el Plan Primordial, es fundamental proceder con una hoja en blanco y una profunda convicción de que estamos haciendo lo correcto. Esta no es una tarea fácil.
Numerosos elementos del Plan Primario se oponen abiertamente al dogma dominante que defiende el gobierno o que las grandes empresas Agra y farmacéuticas promueven con miles de millones de dólares en publicidad y marketing.

“Hoy en día, el máximo rendimiento físico e intelectual y la autodisciplina ya no son requisitos para la supervivencia. El hombre se ha vuelto autocomplaciente y ha vuelto a conductas que proporcionan gratificaciones a corto plazo”.

También hay que preguntarse cómo la sociedad se ha alejado tanto de la vida sana que Grok ha degenerado en el Ken Korg sobredosificado por carbohidratos, adicto a pastillas, sobrealimentado, con sobrepeso y estresado. ¿Cómo puede ser que la sabiduría convencional en la que hemos creído durante años y décadas, leída en publicaciones respetadas o transmitida por ancianos de confianza sea errónea e incluso peligrosa? La verdad es que la naturaleza humana es la culpable. Al igual que Grok, hemos programado en nuestros genes el deseo de manipular y gobernar nuestro entorno para nuestro beneficio, para buscar una vida más avanzada y más cómoda. Nuestro indomable espíritu humano ha logrado muchas cosas grandiosas, pero también ha creado tremendas repercusiones de nuestra constante búsqueda del "progreso".

El hombre ha conquistado el mundo. Como especie, es el gato gordo. Está en la cima. Sin embargo, ahora el máximo rendimiento físico e intelectual y la autodisciplina ya no son requisitos para la supervivencia. El hombre se ha vuelto autocomplaciente y ha vuelto a comportamientos que brindan gratificación a corto plazo.
Al igual que los mineros que despojaron y envenenaron la tierra y el agua durante la fiebre del oro, nosotros hemos hecho algo similar con nuestros cuerpos en nombre de hacer la vida más fácil, más cómoda y más productiva. En Fast Food Nation de Eric Schlosser, revela cómo el fenómeno de la comida rápida se hizo muy popular porque la comida rápida hizo la vida más fácil: ¡ya no había que cocinar ni esperar mucho tiempo para conseguir comidas caras! ¡Ahora todo el mundo puede vivir la buena vida cenando fuera comida deliciosa! Desafortunadamente, la comida que se servía era desastrosa no sólo para el cuerpo humano sino también para el espíritu humano, destruyendo un elemento central del tejido familiar que era la comida casera compartida.

Cuando existe interés y demanda por hacer la vida más fácil, los que buscan el lucro suelen aparecer en tropel y explotar este elemento del espíritu humano. En ningún otro ámbito esto es más evidente que en mi propio campo, el de la salud. Si bien estoy totalmente a favor del capitalismo y de la obtención de beneficios, parece que en lo que respecta a la salud hemos permitido que las fuerzas se descontrolen hasta el punto de que hoy debemos cuestionar el enfoque, los motivos y la fiabilidad de algunos de los pilares tradicionales de la salud y el conocimiento médico experto.

Debemos admitir que los médicos, a pesar de su amplio conocimiento, formación y lealtad al juramento hipocrático, se centran en el tratamiento más que en la prevención. Al igual que con los medicamentos, es maravilloso tener médicos ampliamente formados y preparados listos cuando los necesitamos. La triste realidad es que la mayor parte de su negocio proviene del tratamiento de los síntomas, no de las causas, de enfermedades fácilmente prevenibles (como lo demuestra el notable comentario de un médico de familia que conozco, que se lamentaba de que su "negocio era

"La situación ha empeorado debido a la recesión económica de Estados Unidos en 2008). El hecho de que los médicos reciban poca o ninguna formación en nutrición es nada menos que abismal.

Las leyes, los subsidios y las iniciativas de educación alimentaria de nuestro gobierno (¿alguien recuerda la pirámide alimentaria defectuosa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos?) parecen estar más impulsadas por los grupos de presión de las industrias de la carne de vacuno, los cereales y los productos lácteos que por una evaluación científica imparcial y una preocupación por la salud humana. En los medios de comunicación, los controles y contrapesos históricos proporcionados por el periodista de investigación imparcial han sido dejados de lado por las grandes corporaciones impulsadas por los índices de audiencia. Las historias escabrosas que provocan miedo, ira u otras emociones fuertes son las que venden, independientemente de su legitimidad. Incluso nuestra comunidad educativa experimenta influencias del libre mercado que potencialmente sesgan la objetividad e incluso las premisas de muchos estudios.

El Korg Komeback Permítanme

reiterar mi desagrado por una mentalidad perfeccionista en lo que respecta a la dieta, la apariencia física, el cambio de estilo de vida e incluso la escuela, la carrera y el atletismo competitivo. Respetando la amplia definición de salud y el legado del estilo de vida simple que vivieron nuestros antepasados, debemos rechazar las fuerzas de medición y juicio de la sociedad y buscar la diversión y la paz mental junto con los objetivos de salud y fitness.

Es cierto que la naturaleza integral y enfática del Plan Primario puede parecer intimidante, y sus esfuerzos por alcanzar el nivel Primario posiblemente requieran desviaciones y ajustes importantes de su cómoda existencia moderna. Si se siente abrumado o tiene alguna objeción ocasional a mis posturas firmes (por ejemplo, “Todo con moderación, incluida la moderación”), tenga en cuenta mi Regla del 80%, así como la sugerencia de avanzar paso a paso.

Aunque los Korg parecen haber recorrido un camino bastante desastroso, también pueden cambiar las cosas fácilmente, paso a paso. No, no van a ser perfectos en un futuro próximo, pero serán más felices, más saludables y estarán más en forma con un mínimo de dolor, sufrimiento, negatividad o interrupción de las cosas que aman hacer en la vida. Si Ken modifica sus actividades nocturnas comiendo nueces en lugar de tarta de queso y disfrutando de una noche de entretenimiento televisivo con la ayuda de TiVo que termina a las 10:30 p. m. en lugar de medianoche, se dormirá más fácilmente y se despertará renovado a la mañana siguiente, sin tener que depender de Ambien. Esto significa más tiempo de calidad con los niños, incluyendo acompañar a la pequeña Cindy a la escuela. Si lleva las nueces y un par de piezas de fruta fresca al trabajo y

Si elige sabiamente el almuerzo en la tienda de alimentación del supermercado, mantendrá niveles de energía estables durante todo el día, aumentará su productividad y manejará mejor el estrés laboral. Ken saldrá de la oficina a las 6 p. m. sintiéndose listo para disfrutar y apreciar las opciones de ocio y tiempo en familia que lo esperan.

Al reducir el estrés de su programa de ejercicios y comer comidas deliciosas y satisfactorias de Primal Blueprint , Kelly controlará sus niveles de azúcar en sangre y energía y aprovechará su grasa corporal almacenada para obtener una fuente de energía constante y confiable. Con algunos límites sensatos y consistentes en el entretenimiento digital y en la hora de dormir, Kenny puede reconectarse con la familia, concentrarse mejor en la escuela y considerar la opción de eliminar su medicación.

¡Hablamos de pequeñas cosas que hacen una gran diferencia! No hay mejor ejemplo para ilustrar esta máxima que el impulso (en particular el aumento desenfrenado de la energía física) creado por cambios de estilo de vida saludables que generan más cambios de estilo de vida saludables. Si todo lo que hace después de leer este libro es reducir drásticamente el consumo de cereales, mejorará drásticamente su salud. Con niveles de energía más estables y una mejor función inmunológica, su cambio de dieta podría desencadenar un mayor interés en el ejercicio. Si todo lo que hace después de leer este libro es simplemente dejar de trotar y asistir a clases de step para dar largos paseos por el vecindario y hacer un entrenamiento de velocidad ocasional, tendrá más energía y menos antojos de carbohidratos, lo que probablemente conducirá a mejores hábitos alimenticios y una mejor salud general. Olvídese de la dieta y el ejercicio por un momento; si se tomara en serio solo cuatro letras de todo el libro y agregara más diversión a su ajetreada vida, este podría seguir siendo uno de los libros más importantes y transformadores que haya leído.

Por tu cuenta

Abrir los ojos a la dirección en la que se dirige el tren bala que lleva a la sociedad moderna es, cuanto menos, aleccionador. En mi opinión, la constatación más dura de todas es que estás solo. La red de seguridad imaginaria del gobierno, la medicina moderna o las industrias alimentaria o farmacéutica que cuidan de tu salud es una fachada. Claro que te cuidarán muy, muy bien si ocurre algo catastrófico (es decir, si tienes un buen seguro médico), ya sea un parto de alto riesgo, lesiones graves por un accidente de coche o uno de los pocos cánceres que no están relacionados con el estilo de vida. Pero cuando se trata de comer sano, ponerse en forma, evitar errores estúpidos, incluso construir una carrera y tener un fondo de ahorros, el mundo puede llevarte por mal camino y separarte de la sociedad.

tu dinero (y otros activos, como salud, cordura, etc.) en un abrir y cerrar de ojos, al estilo del hábil carterista de Matt Damon en Ocean's Eleven.

Cuando les cuento la historia de Grok a mis amigos y conocidos casuales, surge un patrón discernible. Después de expresar su incredulidad ante el hecho de que Grok fuera más delgado, más fuerte y más saludable que los humanos modernos, la mayoría se siente cautivada por la historia de su vida sin complicaciones y las 10 leyes de conducta sorprendentemente simples que dictaron su (nuestra) evolución. Después de unos momentos de silencio para absorber la información, la gente suele llamar la atención sobre los aspectos más desagradables de la vida de Grok, una forma subrepticia de afirmar su superioridad sobre algún cavernícola vulnerable y primitivo.

Parece que nos asusta lo que está más allá de nuestra zona de confort de alimentos reconfortantes, sabiduría convencional, entrenamientos “crónicos”, objetivos de fitness culturalmente glorificados que son demasiado extremos y el resto. Ya he hablado antes de la tendencia que tenemos a interponernos en nuestro propio camino, fabricando creencias autolimitantes y reacciones instintivas de defensa (“Sí, pero ¿acaso los hombres de las cavernas no morían cuando tenían unos 30 años, antes de que pudieran tener enfermedades cardíacas?”) cuando nos enfrentamos a nuestras debilidades o a las perspectivas de un cambio de estilo de vida.

La raza elitista

Hace poco leí con asombro la crítica de un bloguero al estilo de alimentación Primal Blueprint , algo así como “Esta es una dieta elitista, demasiado cara [evita los cereales baratos y cambia los animales y plantas convencionales por la variedad natural y orgánica] y poco práctica para que la siga la persona promedio. Además, no hay suficientes productos de animales salvajes ni productos orgánicos para sostener a nuestra sociedad con su población actual”.
Mi reacción instintiva fue: “¡Claro que es una dieta elitista!”. ¿Caro?
Depende de tu perspectiva. Comer al estilo Primal Blueprint durante el resto de tu vida es mucho más barato que los regímenes de medicamentos recetados a largo plazo o las extensas visitas al médico o las estadías en el hospital por cirugía de bypass cardíaco o cáncer. tratos.

Aquí me viene a la mente mi tema evolutivo. Nuestra vida moderna, cada vez más cómoda, oculta el hecho de que el concepto de la supervivencia del más apto todavía impregna nuestro ser. La competencia está en todas partes en el mundo, con la naturaleza humana programada para “Citius, Altius, Fortius”, el lema de los Juegos Olímpicos (en latín) que significa “más rápido, más alto, más fuerte”. No nos equivoquemos, estamos en una competencia para lograr una buena salud y prosperidad con una cantidad masiva de participantes en todo el mundo. En términos económicos, solo hay que echar un vistazo a Fareed.

Zakaria, en The Post American World, nos muestra lo que está por venir para la principal superpotencia del mundo. Estados Unidos está descendiendo en las listas de éxitos, mientras que sociedades más grandes, más hambrientas y con una mentalidad más estratégica, como China y la India, pronto alcanzarán y superarán nuestra economía. (Según Zakaria, la escasa inversión en educación y tecnología en favor de miles de millones gastados en el ejército son algunas de las razones clave de nuestra inminente caída.) ¡Imaginemos ahora si todo el dinero gastado recientemente en rescates bancarios se hubiera canalizado hacia la educación sobre dietas, ejercicio y salud!

Durante el último siglo de rápido progreso tecnológico, hemos descubierto cómo fabricar y envasar alimentos y producir animales en masa, generando enormes ganancias sin tener en cuenta las consecuencias sanitarias, humanas o ecológicas.
Si nos alejamos un momento para ver en gran angular los ángulos abiertos de la fila del bufé de un casino de Las Vegas, resulta evidente lo ridículamente fuera de control que se ha vuelto esta situación. No quiero ofender, pero Estados Unidos parece un gigantesco corral de ganado engordado listo para el matadero, con un porcentaje significativo de "ganado caído" (un término para referirse al ganado enfermo que no puede ponerse de pie; es arrastrado con montacargas al matadero).

El ejemplo macroeconómico mundial ofrece un paralelo interesante con su propia salud. Los países emergentes son paralelos a aquellos como usted y yo que desafiamos la sabiduría convencional y la "mentalidad de la manada" del consumismo para buscar la verdad sobre la vida sana. El despilfarro militar y el rescate económico son paralelos al enfoque de la medicina occidental de tratar la enfermedad en lugar de buscar el bienestar – o, en esta analogía, la paz y la estabilidad económica. La cosecha anual de salmón salvaje en Alaska es, en efecto, limitada, y puede costar 20 dólares o incluso más por libra. En contraste, hay una oferta abundante de salmón de piscifactoría que he visto en grandes superficies por tan sólo tres y pico por libra. Lo mismo ocurre con los campos de maíz y soja genéticamente modificados y fumigados que alimentarán a las masas durante años, en comparación con las relativamente pocas cestas de verduras orgánicas que su productor local saca de su camioneta en el mercado agrícola semanal. También habrá muchos medicamentos recetados y camas de hospital disponibles (aunque es posible que agotes todos tus ahorros de toda la vida, pero me estoy desviando del tema...) para ayudarte a superar los problemas de salud que resultan de una vida de consumo de alimentos procesados.

En comparación, ser "elitista" no parece nada malo. Teóricamente, si todo el mundo quisiera salmón salvaje y fresas orgánicas, nos quedaríamos sin ellas en el corto plazo (sin embargo, la demanda también estimularía una mayor producción, cambiando así el mundo una persona a la vez a través del poder de nuestras billeteras). En este momento, la carrera está en marcha y eres bienvenido a

Participe. Así que no se desanime y opte por la carne orgánica, los huevos y las verduras de hoja verde, especialmente si está embarazada o tiene un niño de dos años en la etapa más crucial del desarrollo cerebral. Pensándolo bien, especialmente si no está embarazada , tiene 20, 30, 40 u 80 años y está interesada en disfrutar de una vida larga, saludable y feliz.

Aunque en todo el libro se puede percibir claramente mi pasión por el estilo de vida Primal, no deseo juzgar y afirmar que existe un estilo de vida correcto o incorrecto para usted. Vivimos en una era de abundante libertad y de opciones sobre cómo pasar nuestro tiempo, criar a nuestras familias y llenar nuestros platos de comida. Si bien he dedicado mi carrera a promover la salud y ser una fuerza motivadora en la vida de las personas, quiero moderar mi mensaje entusiasta con el entendimiento de que simplemente le estoy presentando un plan específico de opciones (¡espero que muy convincente!) y explicando los beneficios de elegirlas o las posibles ramificaciones de ignorarlas.

Si logras leer este libro y no haces nada para desviarte del camino del ser humano moderno típico, es muy probable que aún lleves una vida razonablemente feliz, productiva y comparativamente saludable. Sin duda, hemos avanzado mucho en los últimos cientos de años en lo que respecta a la salud y el disfrute de la vida. Mientras lees esto, la gente está trabajando arduamente para desarrollar nuevos medicamentos y avances médicos destinados a aliviar el impacto devastador de las enfermedades prevalecientes de hoy, la mayoría de las cuales se deben al estilo de vida.
Es cierto que, para mi gusto, este “disfrutar de las comodidades modernas y beneficiarse de los avances médicos” está un poco alejado del componente Citius, Altius, Fortius de nuestro genoma. Pero, repito, simplemente te estoy presentando opciones. No hay una respuesta correcta o incorrecta. Si te atrae una vida de inactividad, televisores de pantalla grande, postres suntuosos y comidas para microondas, aún podemos ser amigos. ¡Pero puedes apostar a que te haré caso de vez en cuando cuando se presente la oportunidad!

Además, a veces me preocupan más los efectos adversos del fanatismo que la mediocridad, como menciono con respecto a mi propia experiencia de resistencia y la sabiduría convencional sobre la cardiopatía crónica. Por ejemplo, si simplemente no puede prescindir de los excesos dietéticos que cree que mejoran enormemente su disfrute de la vida, puede consolarse con el comentario de Deepak Chopra sobre los hábitos dietéticos de los centenarios en todo el mundo. Chopra explica que una dieta psicológicamente placentera contribuye de manera cuantificable y muy significativa a su estado general de salud, incluso si su pipa diaria u otro exceso es claramente "insalubre". Ahora que está

Está claro que la elección es suya, ¡podemos pasar a la siguiente sección sobre cómo tomar acción!

"Cuando se trata de comer bien y hacer ejercicio, no existe el "comenzaré mañana".
El mañana es enfermedad.

—VL Allineare"

Tomando acción

Tal vez te preocupen las molestias que suponen las nuevas pautas y restricciones alimentarias, ya sea que sean demasiado extremas o que no puedas cumplirlas a largo plazo. No caigas en el error habitual de pensar que tienes que lanzarte, a lo todo o nada, desde un acantilado al mundo del Plan Primario . No hace falta decir que las comodidades de la vida moderna son sustanciales y que mereces disfrutarlas.

Puedes apostar a que el propio Grok se habría dado el gusto de comer un gran trozo del postre homónimo de Cheesecake Factory o se habría acomodado en su asiento del Regal Cineplex para disfrutar de un poco de entretenimiento en pantalla grande (habría disfrutado especialmente de Cocodrilo Dundee, ¿eh, amigo?). Cuando se trata de ponerse en forma, no es necesario pagar una membresía costosa en un gimnasio si eso no es lo tuyo. Todo lo que necesitas es una carretera abierta o un campo de atletismo para hacer un entrenamiento Primal simple, divertido e intenso.

Los alimentos de la dieta Primal Blueprint están al alcance de la mano prácticamente en cualquier parte del mundo civilizado, incluidos muchos recursos de Internet excelentes para quienes viven en áreas remotas o carecen de buenas opciones locales. También puedes plantar algunas semillas y cultivar tu propia comida. De hecho, es posible que estés minimizando o deshaciéndote de más cosas de las que necesitas adquirir para lograr la dieta Primal, como por ejemplo, despejando tu alacena de alimentos procesados ofensivos, reduciendo tus horas totales de ejercicio en favor de un programa más centrado y equilibrado, eliminando de tu botiquín los medicamentos recetados y de venta libre no esenciales y apagando tu despertador, computadora o BlackBerry en favor de una existencia menos estresante y más natural. La minimización también puede extenderse a reconsiderar compras de consumo costosas (incluso artículos de ocio, como ese nuevo barco o unas vacaciones tropicales) que requieren más tiempo de trabajo y energía para pagarlas. Tal vez los siguientes consejos hagan que tu transición sea un poco más manejable (y más atractiva), especialmente si eres del tipo de persona que "se desliza lentamente hacia la piscina".

"Es posible que estés minimizando o eliminando más cosas de las que necesitas adquirir para alcanzar el estado Primal, como por ejemplo, despejando tu alacena de alimentos procesados ofensivos y reduciendo tus horas totales de ejercicio a favor de un programa más centrado y equilibrado".

Roma no se construyó en un día: no todo el mundo necesita o quiere empezar de a poco, pero es una opción viable para evitar sentirse abrumado por nuevas dietas, ejercicios y hábitos de vida. Por otro lado, si está dispuesto a lanzarse de lleno, en particular si se enfrenta a una complicación de salud importante (por ejemplo, artritis, diabetes u obesidad), un comienzo rápido y furioso puede generar importantes beneficios para la salud rápidamente e incluso resultar psicológicamente más cómodo para su personalidad que un enfoque gradual.

En algunos aspectos del Plan Primario, como la reducción de los carbohidratos en la dieta, una alimentación lenta y constante puede tener beneficios claros. Si te sientes lento o confundido al reducir los carbohidratos (en particular si has estado comiendo 400 gramos o más al día, como muchos), tómate tu tiempo para reducir estos alimentos e incluso mantente estable en 150 gramos al día durante un tiempo si es necesario. Simplemente eliminando los cereales lograrás alcanzar la mayor parte del objetivo. Usa el tiempo que pases en esta situación de espera para intensificar los esfuerzos hacia otros cambios en tu estilo de vida. Si notas que te cuesta recuperarte adecuadamente de los entrenamientos de fuerza o de velocidad, reduce su frecuencia y severidad y permite que tu cuerpo se adapte en un período de tiempo más cómodo. El progreso rara vez es una trayectoria fluida e ininterrumpida para nadie. El punto es hacer lo que sea necesario para mantener tu impulso y motivación generales.

Divide y vencerás: A veces es más fácil abordar un aspecto de un proyecto (o estilo de vida) a la vez que ocuparse de todos ellos a la vez. Si estás intentando reducir los carbohidratos y dejar el desagradable hábito de la cafeína, puede que te convenga abordar uno a la vez o, al menos, tomar uno con calma y concentrarte en el otro.
Aunque todos los elementos del Plan Primario funcionan juntos (y de hecho facilitan otros esfuerzos), no hay nada de malo en centrarse primero en algunas áreas seleccionadas. Comprométete con la salud total, ponte a ti mismo en el centro, pero asume solo lo que sientas que es manejable por ahora. Si tienes el resto en mente, es probable que empieces a gravitar hacia esos otros cambios de todos modos. Las decisiones saludables tienen una forma de generar otras decisiones saludables.

Realice un seguimiento de sus prácticas y progresos diarios: lleve un diario de alimentación, ejercicio y gestión del estrés en formato libre. Ingrese su diario de ingesta de alimentos en una calculadora de macronutrientes en línea, como las herramientas gratuitas que ofrece FitDay.com y TheDailyPlate.com. Además de documentar los alimentos y los ejercicios en sí, toma algunas notas de observación sobre cómo te sientes, lo que eres capaz de lograr y dónde te sientes desafiado. Mirar tus notas te dará una idea de lo lejos que has llegado. Tus notas también pueden servir como recordatorio de cómo superaste los desafíos en el pasado.
Recuerde que el Plan Primario no se trata de soluciones temporales ni de trucos de moda. Un cambio de estilo de vida integral requiere tiempo, atención y un compromiso en constante evolución para alinear su comportamiento con sus genes y sus objetivos de salud, ejercicio y diversión.

"Puse un dólar en una de esas máquinas de cambio. No cambió nada.

—George Carlin"

La vuelta al mundo (o al menos a Dallas y de regreso) en 72 Horas

Mis notasDailyApple.com Las publicaciones que describen mis experiencias personales, mi dieta diaria y mis prácticas de ejercicio y estilo de vida tienden a generar la mayor cantidad de comentarios e interés. A menudo me piden que revele mis "secretos" a los lectores interesados. La verdad es que no tengo muchos secretos, pero sí muchas pautas y consejos prácticos que te ayudarán a navegar con éxito por los detalles de tu vida diaria, incluidos los innumerables desafíos para ser Primal que enfrentamos en el mundo moderno. Debido a que el Plan Primal es un plan y no un régimen, lo que hago tiene menos relevancia para tu éxito que lo que te gusta hacer. Dicho esto, espero que mis experiencias de la vida real te den una perspectiva de que soy un tipo normal que intenta criar una familia, ganarse la vida, alcanzar niveles óptimos de salud y estado físico, buscar alimentos Primal en un mundo moderno y, sobre todo, disfrutar al máximo de mi vida.

El ejercicio de llevar un diario preciso durante 72 horas para producir este recuadro me ayudó a darme cuenta de que incluso los momentos en los que me desvío de mi estado óptimo no son un gran problema. Cuando "suceden cosas" que te sacan del camino, es una gran oportunidad para desarrollar tus habilidades de "dejarte llevar", manteniéndote positivo y relajado en lugar de estresado. Considera el siguiente ejemplo de mi diario del martes, donde mi hijo me llamó para pedirme que lo llevara a

El valle para una oportunidad social mientras me dirigía al gimnasio para un último entrenamiento antes de un viaje de negocios. Mis 30 minutos de audiencia adolescente cautiva en el auto fueron una experiencia mucho más valiosa que otro entrenamiento más.

Además, cuando conducía a casa después de dejar a Kyle, me di cuenta de que el concepto de manipulación hormonal reemplaza la necesidad de cubrir todas las bases en elecciones de alimentos y objetivos de entrenamiento todos los días. Cuando diriges la insulina, el glucagón, el cortisol, la testosterona, la hormona del crecimiento y otros agentes por las vías correctas siguiendo el Plan Primario, puedes manejar fácilmente lo inesperado porque has construido una base saludable y eficiente. Un poco de azúcar por aquí, unos cuantos entrenamientos perdidos por allá o una noche de sueño deficiente ocasional se pueden corregir sin esfuerzo con, respectivamente, comidas de seguimiento bajas en carbohidratos, un entrenamiento de máxima intensidad y una siesta reparadora. Probablemente puedas dar fe del fenómeno de regresar de una ausencia prolongada de ejercicio (debido a una enfermedad, vacaciones o lo que sea) y retomar justo donde lo dejaste, o rendir incluso mejor, gracias al descanso.

El mensaje de Primal Blueprint de que se puede lograr una salud robusta y una composición corporal ideal sin una restricción calórica obsesiva ni ejercicio extenuante es la mejor lección que puedo ofrecer al compartir mi rutina. Regulo mi consumo de carbohidratos de forma natural, simplemente evitando los azúcares, los cereales y otros alimentos procesados. No es un problema, porque, en todos los aspectos, disfruto de una dieta satisfactoria (incluso podríamos decir indulgente). Participo en un promedio de unas pocas sesiones de ejercicio breves e intensas por semana que envían las señales precisas que mi cuerpo necesita para mantenerse fuerte y delgado, con un compromiso de tiempo mínimo. También tengo períodos prolongados ocasionales en los que hago vergonzosamente poco, ¡y no sucede nada malo! Y luego hay semanas en las que mi cuerpo y mi mente están preparados para hacer ejercicio muchos días seguidos, cuando disfruto cada minuto estando en el gimnasio, corriendo en la playa o caminando por los senderos.

Sigo las leyes de estilo de vida del Plan Primario de manera natural, gracias a una apreciación de toda la vida por la vida al aire libre, una carrera estimulante y una actitud positiva, que he trabajado duro para cultivar a lo largo de los años. He visto las alternativas y he recorrido un largo, largo camino por ese camino maratónico que no lleva a ninguna parte: el círculo vicioso de una dieta basada en carbohidratos, quema de azúcar y almacena grasa, el enfoque de lucha y sufrimiento para alcanzar los objetivos de fitness y la inevitable ansiedad y decepción que surgen de un enfoque tan precario. Aquí están las entradas de mi diario para un período de tres días desde

Enero de 2009, con un viaje de negocios a Dallas y unos días de semana típicos en casa, en Malibú.

Martes - Día de viaje

6:30 am: Me despierto y bebo una taza grande de café fuerte con crema batida. Leo el periódico (casi termino el crucigrama del LA Times , ¡ley n.° 10, por supuesto!). Me muevo al escritorio y respondo correos electrónicos, escribo en el blog y hago la maleta para el vuelo de la tarde a Dallas.

10:15 am: Batido de proteínas (agua, un plátano y 1,5 cucharadas de proteína en polvo Responsibly Slim). Voy al gimnasio para hacer un entrenamiento rápido.

10:30 am: De camino al gimnasio, mi hijo Kyle me llama al celular y me ruega que lo lleve al valle (¡me encantan las vacaciones de invierno!). Regreso a casa y recojo a Kyle.

11:30 am: Regreso del viaje al valle sin tiempo para entrenar ni almorzar.
Salida hacia LAX y vuelo a Dallas a las 14:00. ¿Se puede decir que ya lo he hecho? He volado en esta ruta más de 150 veces en los últimos 10 años.
Destino: un estudio de televisión suburbano (nunca he estado en el centro de Dallas; he oído que es agradable) para grabar apariciones regulares en el programa de mi amigo Doug Kaufmann, Know the Cause, un programa de televisión por cable diario de distribución nacional sobre salud y nutrición.

20:00 h (18:00 h PST): registro en el hotel y disfrute de una cena tranquila en Outback Steak-house (filete de falda con espárragos y vino tinto, sin papas).

23:30: el cambio de horario contribuye a que me acueste más tarde. El tiempo transcurrido encerrado en cajas de metal hoy es de unas seis horas (contando el trayecto de ida y vuelta al valle, al aeropuerto (con el atasco de tráfico en la Pacific Coast Highway), los viajes en autobús y el vuelo de tres horas).

Cálculos de micronutrientes del martes

Café, crema batida espesa
Batido de proteínas

Manzana Granny Smith

Filete de falda (6 onzas), espárragos, vino tinto

FitDay.com Análisis Calorías
totales: 774 Proteínas: 88
gramos, 352 calorías (41 por ciento)
Carbohidratos: 56 gramos, 224 calorías (24 por ciento)
Grasa: 22 gramos, 198 calorías (22 por ciento)

Miércoles—Día de Dallas

7:00 am: La llamada de atención llega después de no dormir bien (odio cuando eso sucede). Pongo las noticias de la mañana y realizo una rutina Primal corta e intensa (un minuto de descanso entre ejercicios): 3 × 60 flexiones, 3 × 35 sentadillas, 3 × 25 fondos abreviados entre el sillón y la mesa de café, 3 × 60 segundos de planchas para abdominales. Tiempo transcurrido desde el primer esfuerzo hasta entrar a la ducha: 17 minutos.

8:00 am: Desayuno en IHOP: tortilla de pollo con chile y cuatro huevos. Crema agria extra y salsa picante Cholula. Por más que lo intentan (y se esfuerzan mucho), no logran que acepte los panqueques (o tostadas o panecillo inglés) que vienen gratis con el pedido. Café con crema y un sobre de azúcar.

9:00 am: Llego al estudio para grabar durante cuatro o cinco horas. Bebo un par de botellas de agua (¡la mayor cantidad de agua que bebo en toda la semana!) para mantener lubricadas mis cuerdas vocales.

14:30: Almuerzo tardío con el equipo de producción. Todas las costillas que puedas comer (que no son muchas) y té helado en un restaurante local de costillas. Preferiría una barra de ensaladas, pero aquí es donde el equipo quiere comer y estamos en Texas... ¿quién soy yo para decir que no? Me salteo el puré de patatas, la ensalada de patatas, el maíz, el pan de maíz, la compota de manzana y el jugo de insectos, ahorrando así a mi sistema más de 200 gramos de carbohidratos de una sola vez.

16:00 a 17:00 h: Caminata por el centro comercial Irving Mall (actividad aeróbica de bajo nivel) y llamadas telefónicas todo el tiempo. Diríjase al aeropuerto.

18:00 h: Cena en TGI Friday's (en la terminal): ensalada de pollo con costra de nueces y una copa de cabernet. Una de mis comidas favoritas durante los viajes.
Abordar el avión y volar a casa.

Cálculos de micronutrientes del miércoles

Café con crema y paquete de azúcar.

Tortilla de pollo y chile

Costillas (6 onzas) y té helado

Ensalada de pollo y copa de cabernet

FitDay.com Análisis Calorías

totales: 2,087 Proteínas:

153 gramos, 612 calorías (29 por ciento)

Carbohidratos: 92 gramos, 368 calorías (17 por ciento)

Grasa: 123 gramos, 1.107 calorías (50 por ciento)

Nota: fue un día largo y de mucho trabajo, pero incluso con las tres comidas sentadas, comí menos calorías de las que consumo normalmente. A menudo, aprovecho los viajes para practicar el ayuno intermitente. La apretada agenda del martes contribuyó a que consumiera solo alrededor del 30 por ciento de mi ingesta calórica diaria normal. Como las opciones de comida en el camino son generalmente inferiores o difíciles de encontrar, perfecciono mis habilidades de búsqueda de alimentos y busco solo proteínas y verduras.

Jueves - Día de Malibú

7:30 am: Despierta y sacúdete los efectos del jet lag con un rápido chapuzón en la piscina (calculo que la temperatura ronda los 60 grados) y un café con crema.
Dirígete al escritorio para ponerte al día.

10:00 am: Tortilla Down Primal con cuatro huevos, queso mozzarella espolvoreado, champiñones en rodajas y pimientos verdes, cubierta con rodajas de aguacate y una bola de salsa fresca. De regreso al escritorio.

11:00 am: 11:00 am: Dirígete al gimnasio para el "día de pull and sprint". Entrenamiento intenso de gimnasio de 30 minutos (remo con polea, dominadas con agarre ancho, remo invertido, curl con polea). Trota hasta el auto, conduce hasta la playa para aprovechar la marea baja. Comienza 10 series de sprint descalzo (trota 10 zancadas, transición 12 zancadas, sprint a toda velocidad 15 zancadas). Trota suave para enfriarte, breve estiramiento en sentadilla Grok, zambullida rápida en el océano. Tiempo total en el gimnasio y la playa: 50 minutos. Vuelve a casa y dúchate.

13:00 h: Prepara mi famosa ensalada Primal (mira el video en MarksDailyApple.com) Con 15 verduras y una cucharada de salmón enlatado, bañado en aderezo a base de aceite de oliva. Nada para beber. Manzana Granny Smith de postre. De vuelta al trabajo en la oficina.

16:00: Un gran puñado de almendras y un descanso del escritorio para lanzarle una pelota de tenis a un labrador amarillo muy viejo y muy lento llamado Buda. De camino de regreso al escritorio, mi hijo Kyle me lanza un desafío. Me desvío de la oficina al garaje para participar en un partido de campeonato de Battle Royale en Wii Rock Band.
Obtén una puntuación perfecta de 100 en la parte vocal de Rock Band para reinar supremo en la familia Sisson (Ley #7, Obra).

19:30 h: Bistec de res alimentada con pasto (290 gramos), tres tazas de brócoli al vapor bañado en mantequilla real, una copa de merlot. Bueno, una más. ¡No hay nada mejor que eso!

8:30 pm: Mira la repetición en TiVo de una de nuestras comedias de situación favoritas de 30 minutos, seguida de una transmisión de 60 minutos de ESPN SportsCenter. Mira ambas transmisiones en solo 52 minutos en total.

22:00 h: Paseo de cinco minutos al aire libre con Buda, retiro a la cama para disfrutar de una lectura placentera. Luces apagadas, y apagadas como una luz, a las 22:30 h

Cálculos de micronutrientes del jueves

Café con crema

Tortilla primitiva

Ensalada Primal

Manzana Granny Smith

Un gran puñado de almendras

Filete y brócoli Dos

vasos de merlot FitDay.com

Análisis FitDay.com Análisis

Calorías totales: 2,676

Proteínas: 168 gramos,

672 calorías (25 por ciento)

Carbohidratos: 108 gramos, 432 calorías (15 por ciento)

Grasa: 170 gramos, 1.530 calorías (57 por ciento)

Promedio durante tres días

Permite margen de error de redondeo

Calorías: 1.842

Proteínas: 136 gramos, 544 calorías (38 por ciento)

Carbohidratos: 86 gramos, 344 calorías (18,5 por ciento)

Grasa: 106 gramos, 954 calorías (51 por ciento)

Repensando tus objetivos

Es posible que haya notado que en los consejos que se ofrecen a lo largo del libro hago hincapié en el enfoque a largo plazo y en el disfrute del proceso de cambio de estilo de vida saludable. Al hablar de la pérdida de peso, me esfuerzo mucho por presentar esta eventualidad como un subproducto de una alimentación saludable, ejercicio y hábitos de vida saludables.
Debemos reflexionar sobre la importancia de esta distinción porque estamos muy condicionados a abordar los objetivos de estilo de vida con un enfoque de corto plazo y orientado a resultados.

Los estantes de las librerías están repletos de una vertiginosa variedad de títulos sobre autoayuda, éxito financiero y pérdida de peso; la suma total de las exhortaciones a hacer esto y aquello para ser feliz es verdaderamente abrumadora. Lo mismo ocurre con el nivel de programación cultural negativa al que he estado expuesto al trabajar con mis clientes de entrenamiento personal. Básicamente, hemos sido programados para vincular nuestra felicidad a nuestros logros, posesiones, apariencia personal, posición de influencia en la carrera o la comunidad y otros factores superficiales. Sostengo que establecer y perseguir objetivos nos está arruinando más de lo que nos está ayudando. Así es, voy a sugerirte que dejes de lado lo que podrías pensar que es el arma más importante en tu arsenal para "tener éxito" con el cambio de estilo de vida: la determinación y la búsqueda de objetivos específicos y cuantificables.

Vivimos en un mundo superficial en el que todo lo que hacemos se mide y se juzga, y el éxito (y a menudo la felicidad) se define por lo que logramos y acumulamos, en lugar de por el tipo de carácter que tenemos. A los atletas, el mundo nos golpea con preguntas como: “¿Qué distancia corriste?”, “¿Cuál fue tu tiempo?”, “¿Qué puesto ocupaste en la carrera?”, “¿Superaste tu tiempo anterior o el de tu oponente?”. Todas estas preguntas suelen preceder a la única pregunta relevante que debemos hacernos a nosotros mismos o a cualquier otra persona sobre un entrenamiento o una carrera: “¿Te divertiste?”.

Utilizamos tecnología informática para proporcionar datos objetivos sobre si estamos alcanzando nuestros objetivos o no. Utilizamos registros de entrenamiento elaborados para registrar toda la información posible sobre nuestros entrenamientos (como tiempo, distancia,

repeticiones de entrenamiento de fuerza, calorías quemadas, ¡incluso el "kilometraje de las zapatillas!". Yo solía determinar la vida útil de mis zapatillas notando cuándo la suela comenzaba a desprenderse…). Nos esforzamos, luchamos y sufrimos para obtener tiempos, ritmos y distancias predeterminados de nuestros entrenamientos, pensando que nuestros cuerpos y espíritus realmente apreciarán un enfoque robótico para el fitness.

Tíralo todo por la ventana. Créeme, porque he recorrido un largo camino que no conduce a ninguna parte. Mi ferviente deseo de alcanzar mis objetivos atléticos (participar en las pruebas olímpicas, correr 160 kilómetros a la semana en promedio, superar a mis compañeros de entrenamiento) arruinó mi salud física y mi carrera como corredor.

Cuando volví a competir como triatleta, tenía una actitud más relajada. Disfrutaba del desafío de un nuevo deporte y de poner a prueba los límites de la resistencia humana, solo por el gusto de hacerlo. Sin embargo, atemorizado por mi historial de lesiones, adopté un enfoque más relajado. Escuché las señales de mi cuerpo y dejé de hacer ejercicio cuando mis niveles de energía disminuyeron o aparecieron dolores y molestias. Disfruté de paseos en bicicleta más largos y lentos por las montañas, conectándome con la naturaleza y disfrutando de una sensación de aventura al explorar nuevas rutas. Mejoré mi estado físico de una manera cómoda y me sentí renovado, lleno de energía e inspirado con respecto a mi entrenamiento, muy diferente del sufrimiento absoluto que sufrí por las sesiones de carrera intensas y recurrentes con un grupo de compañeros de entrenamiento en forma.

Y he aquí que, con mi actitud desenfadada, me convertí en el cuarto triatleta más rápido del mundo en el Ironman de Hawái en un año, evité lesiones y me lo pasé genial. Después de retirarme de las carreras profesionales y dedicarme a una carrera "real", seguí compitiendo sólo por diversión en el nivel amateur, hasta bien entrados los 30 años. No tenía objetivos, un programa de entrenamiento estructurado ni un cuaderno de bitácora. Sólo me divertía, inspiraba a mis clientes de entrenamiento personal y me relacionaba con los atletas profesionales que entrenaba en ese momento, pero estaba clasificado entre los mejores corredores del mundo en mi grupo de edad. A menudo veía las "caras de juego" que tenían otros la mañana de la carrera: tensos, ansiosos, gritándoles a sus seres queridos, con aspecto de que no se estaban divirtiendo mucho. Nunca olvidaré al nadador estadounidense Rick Carey, visiblemente angustiado mientras estaba en el podio escuchando el himno nacional después de ganar la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de 1984, porque no logró batir el récord mundial en el camino hacia su oro (más tarde se disculpó).

No es divertido basar tu felicidad en el logro de tus objetivos. Si no lo logras, te sentirás decepcionado y perderás motivación. Incluso el logro de tus objetivos puede llevarte a un callejón sin salida y a una mentalidad errónea. Muchos "ganadores" (en los deportes o en otros ámbitos competitivos, como los negocios) desarrollan un sentido distorsionado de la autoestima, lo que los deja sin energías.

vulnerables a oponentes emergentes o negligentes a la hora de comportarse en la sociedad ordinaria debido a nuestra retorcida adoración de los ganadores y los ricos como héroes.

Existe un fenómeno en los deportes de resistencia conocido como la depresión posmaratón (o depresión posironman para los triatletas), tan común que ha sido discutido en revistas psicológicas. Parece que, con ocasión del glorioso logro para el que se han entrenado diligentemente durante meses o incluso años, muchos atletas tienen esa sensación de "¿y ahora qué?" que conduce a una profunda sensación de decepción. Lo ideal sería que utilizáramos nuestros logros físicos como catalizadores para el crecimiento continuo (incluso quizás para pasar a actividades de fitness menos extremas), la exploración y el desafío, no como excusa para deprimirnos y atiborrarnos de gominolas en las semanas posteriores al gran evento.

Debemos analizar detenidamente el proceso de establecimiento de objetivos para evitar estos errores comunes y adoptar un enfoque relajado y divertido en nuestra dieta, estado físico, composición corporal, carrera y otros objetivos de estilo de vida. La razón principal para cambiar a un estilo de alimentación Primal Blueprint debería ser el disfrute: comer alimentos que tengan un sabor delicioso, estabilicen tus niveles de energía, optimicen el funcionamiento de todos los sistemas de tu cuerpo, proporcionen una satisfacción duradera y alivien el estrés psicológico de la disciplina y la privación que acompañan a muchas dietas. Sí, te verás mejor, te volverás más fuerte, tendrás más energía, evitarás enfermedades y la obesidad, y disfrutarás de otros resultados cuantificables, pero estos motivadores palidecen en comparación con la gratificación instantánea que obtienes en cada comida al comer los alimentos que tu cuerpo fue diseñado para comer. La razón principal para hacer ejercicio también debería ser el disfrute, con los objetivos típicos de control de peso o aspiraciones competitivas como subproducto. Así es, incluso un deportista campeón del mundo como Tiger Woods compite principalmente porque es divertido, no porque lo impulse el dinero o la gloria. Si esto último fuera cierto, habría abandonado, o al menos habría perdido un poco de su legendaria concentración, al principio de su carrera, cuando la fama y la fortun

Si tienes algún estrés psicológico por tu dieta, recházalo de plano y empieza a comer alimentos y comidas que te hagan feliz, aprovechando la larga lista de alimentos y las mínimas restricciones logísticas del estilo de alimentación Primal Blueprint . Haz lo que necesites para disfrutar de tu vida, incluso darte un capricho de vez en cuando con la conciencia tranquila y una gran sonrisa. Si no te diviertes con tu régimen de ejercicios actual, déjalo y piensa en otras actividades que te entusiasmen. En lugar de luchar y sufrir para mantener el ritmo (con tu animado instructor de ejercicios en grupo o con tus compañeros de entrenamiento), adopta las sugerencias de Primal Blueprint para que tus entrenamientos sean constantes.

Haga que sus actividades sean cómodas y energizantes para que vuelvan a ser divertidas. Incorpore algunas actividades rápidas y divertidas de vez en cuando para entusiasmarse por superar sus límites físicos y disfrutar de avances tangibles, como la pérdida de peso, más energía y un rendimiento máximo. Juegue de vez en cuando. Olvídese de la noción de constancia en este contexto y adapte su programa de ejercicios cómodamente a su nivel de energía, estado de ánimo y responsabilidades de vida. Esfuércese cuando esté descansado y motivado y descanse cuando esté cansado.

"Ciertamente está bien aspirar a resultados específicos, pero nunca debes perder de vista el concepto de que las recompensas vienen de la persecución, no de llegar a la meta".

Cuando descartas objetivos innecesarios que son mental y emocionalmente estresantes, puedes centrar tu atención en objetivos orientados al proceso. Objetivos como divertirte, alinear las opciones de entrenamiento con los niveles de energía y afrontar nuevos retos deberían definir tu mentalidad de ejercicio. Dicho esto, los grandes campeones como Tiger Woods tienen una estimada capacidad para combinar un enfoque orientado al proceso con un fuerte impulso competitivo para lograr resultados mensurables. Sin duda, está bien aspirar a resultados específicos (por ejemplo, perder 10 libras o completar una carrera de 10 km, una maratón o un triatlón), pero nunca debes perder de vista el concepto de que las recompensas vienen de la persecución, no de llegar a la meta. Puedes perder 10 libras muy rápidamente mediante cualquier cantidad de métodos poco aconsejables (¿recuerdas a ese tipo esquelético en el Maratón de Boston?). La verdadera alegría de cambiar tu físico no proviene del bisturí de un cirujano, una dieta brutal de restricción calórica combinada con una rutina de entrenamiento exhaustiva, ni siquiera de los elogios de la multitud en la fiesta de cócteles. Las recompensas más duraderas provienen de los cambios de estilo de vida positivos y divertidos que implementaste para lograrlo.

Esto es básicamente lo que hice por accidente como triatleta. Seguía siendo el mismo atleta competitivo y motivado que una vez se había agotado; simplemente había replanteado mi perspectiva para abordar la competencia con una actitud más progresista. Créanme, todavía me dolía igual nadar 3,8 kilómetros, andar en bicicleta 180 kilómetros y correr 42 kilómetros a través de campos de lava humeantes, pero mi propósito era más grande que el de los atletas tensos que tienen su autoestima vinculada al tiempo o al lugar en el que llegan.

Es hora de que aceptes el gran propósito del Plan Primario y rechaces otros motivadores que te resulten confusos, mezquinos o contradictorios con tu salud y bienestar. Para conectarte más con el ideal representado por Grok, tenemos que reducir, no acumular. El poder y la magia están en

La sencillez es un refrescante descanso de la complejidad de la vida moderna, de la sórdida influencia del ego en tus esfuerzos y en tu estado emocional, y de las vertiginosas advertencias que aparecen en los estantes de las librerías y que pueden hacerte sentir fácilmente un perdedor si no eres tan bueno como la hermosa persona de la portada. Grok no se dedicaba a ninguna de estas tonterías. Es cierto que estaba preocupado por la supervivencia, y seguramente no necesitamos retroceder a ese punto para ajustar nuestra mentalidad. Lo que sí podemos hacer es aprovechar las leyes del Plan Primordial en nuestra vida diaria para volvernos más sanos, estar más en forma, ser más felices y estar más conectados con nuestra naturaleza básica como seres humanos. Ponte como meta honrar tus genes y tu destino para aprovechar al máximo tu vida en la Tierra, sin apego a ningún resultado.

¿A qué estás esperando? ¡Vamos a Primal!



Aprobado por Primal: de un vistazo

Dieta

Bebidas: Agua (con moderación según la sed), té sin azúcar.

Café/cafeína: Consúmalo con moderación (se permite crema y un mínimo edulcorante); no lo use como una muleta energética.

Lácteos: Consúmalos con moderación (solo si puede digerirlos sin problemas). Se prefieren los productos crudos, fermentados, ricos en grasas y orgánicos (incluido el queso).

Huevos: Preferiblemente orgánicos por su alto contenido de omega-3. ¡Especialmente las yemas!

Grasas y aceites: coco, sésamo tostado oscuro, de primera presión, virgen extra, de oliva cultivado localmente, de girasol o cártamo con alto contenido de ácido oleico, marinos (suplementos), de palma, aceites con alto contenido de omega-3 (borraja, hígado de bacalao, krill, salmón, semillas de girasol, semillas de cáñamo). Refrigerar y utilizar rápidamente. Las grasas animales (grasa de pollo, manteca de cerdo, sebo), la mantequilla y el aceite de coco son los mejores para cocinar.

Pescado: capturado en estado salvaje en aguas remotas y libres de contaminación. Los mejores pescados son los de agua fría, pequeños y grasos (anchoas, arenque, caballa, salmón, sardinas).

Frutas: Preferiblemente frutas locales, orgánicas (o silvestres) de temporada. Las bayas son la mejor opción. Elija frutas estrictamente orgánicas con cáscaras suaves y comestibles. Ingiera moderadamente frutas secas y aquellas con valores glucémicos más altos y antioxidantes más bajos. Lávelas bien.

Jugos de frutas y verduras: solo exprimidos en el momento y con moderación. Se prefieren los jugos caseros con productos orgánicos.

Hierbas y especias: ricas en antioxidantes, antiinflamatorias, favorecen el sistema inmunológico y mejoran el sabor.

Indulgencias: chocolate negro (alto contenido de cacao), alcohol con moderación (el vino tinto es la mejor opción). Si se ve obligado a tomar postre, elija opciones de primera calidad, con alto contenido de grasa (bajo contenido de azúcar) y disfrútelo sin remordimientos.

Carne y aves: Es fundamental que la designación de animales orgánicos, criados en libertad, alimentados con pasto y terminados con pasto, sea libre de hormonas. Si debe comer carne convencional, elija los cortes más magros posibles y elimine el exceso de grasa para minimizar la exposición a toxinas.

Frutos secos, semillas y sus derivados: un snack nutritivo y saciante con alto contenido en omega 3. Refrigerar y utilizar rápidamente las mantequillas (procesadas en frío, orgánicas si están disponibles).

Snacks: Cecina, apio con queso crema o mantequilla de almendras, requesón con nueces o frutas, atún enlatado o sardinas, bayas, huevos duros, nueces, semillas, aceitunas, mezcla de frutos secos y otros alimentos Primal altos en grasas y/o proteínas y bajos en carbohidratos.

Tubérculos ricos en almidón: disfruta de ñame y batata (en lugar de papas blancas o marrones) con moderación. Una buena opción para deportistas que necesitan carbohidratos adicionales.

Complementos: Fórmula multivitamínica, mineral y antioxidante, cápsulas de aceite de pescado omega-3, probióticos, proteína en polvo. Elija productos de calidad superior para complementar una dieta saludable.

Verduras: cultivadas localmente, orgánicas y de temporada, preferiblemente. Elija estrictamente orgánicas para superficies grandes (verduras de hoja verde) y cáscaras suaves y comestibles.

(pimientos) Lavar bien.

Arroz salvaje: disfrútelo con moderación (en lugar de arroz blanco o integral).

Ejercicio

Cardio de bajo nivel: de dos a cinco horas (o más) por semana de caminata, senderismo u otro ejercicio al 55 a 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima.

Programa: Varía el tipo de entrenamiento, la frecuencia, la intensidad y la duración, siempre en función de los niveles de energía. ¡Hazlo divertido!

Calzado: vaya incorporando gradualmente el uso descalzo (en actividades de bajo riesgo) para fortalecer los pies y estimular la amplitud natural de movimiento. Elija calzado con un diseño minimalista (Vibram, Nike Free) para evitar cortes y otras lesiones. ¡Vaya usándolo poco a poco!

Sprint: Esfuerzos máximos que duran entre 8 y 60 segundos. La duración total del entrenamiento es inferior a 20 minutos. Se realiza cada 7 a 10 días cuando se está con plena energía.

Entrenamiento de fuerza: Sesiones breves e intensas, siempre de menos de una hora, y a menudo de tan solo 7 a 30 minutos. Ejercicios funcionales de cuerpo completo que promueven el equilibrio, la "primalidad y la aptitud física".

Estiramientos: Estiramientos funcionales de cuerpo completo para hacer la transición de activo a inactivo: Grok Hang y Grok Squat.

Estilo de vida/Atención médica

Médico: Medicación y atención invasiva para afecciones graves o agudas.

Si toma medicamentos recetados, combínelos con cambios radicales en el estilo de vida para lograr una salud sin medicamentos. Solicite análisis de sangre adicionales para detectar PCR, Lp2A, A1C, niveles de insulina en sangre en ayunas y vitamina D.

Jugar: cambiar de actitud. ¡No es solo para niños! Disfruta de actividades físicas al aire libre todos los días para mejorar la productividad laboral y controlar el estrés.

Sueño: horarios de acostarse y despertarse constantes, transición tranquila por la noche, ambiente de "habitación vacía" y alimentación sensata por la noche. Esfuércese por despertarse de forma natural sin alarmas. Tome siestas de veinte minutos cuando sea necesario.

Errores estúpidos: cultive la hipervigilancia y las habilidades de gestión de riesgos (por ejemplo, mentalidad de "luz verde = mirar alrededor, confirmar que está libre y solo entonces proceder").

Luz solar: después de una exposición adecuada (para la vitamina D), use ropa (o bloqueador solar aprobado) para protegerse de las quemaduras.

Utilice su cerebro: participe en actividades intelectuales divertidas y creativas para mantenerse alerta y entusiasmado ante todos los desafíos de la vida.



Evitar primalmente: de un vistazo

Dieta

Bebidas: Evite las "bebidas energéticas" azucaradas (Red Bull, etc.) y los "tés" (Snapple, Arizona, etc.), refrescos, bebidas en polvo y bebidas de alto rendimiento utilizadas fuera de los entrenamientos (Gatorade, etc.).

Café/cafeína: Evite su uso excesivo o utilizarlo como fuente de energía en lugar de un sueño adecuado y hábitos de vida saludables.

Lácteos: Limite o evite los productos transgénicos o convencionales debido a sus hormonas, pesticidas, antibióticos, agentes alergénicos e inmunosupresores.

Huevos: Limite los huevos de gallinas criadas comercialmente en jaulas y alimentadas con granos, hormonas, pesticidas y antibióticos. ¡Opte primero por los orgánicos!

Grasas y aceites: Evite todos los aceites trans y parcialmente hidrogenados, de canola, de semilla de algodón, de maíz, de soja, todos los demás aceites altamente poliinsaturados (cártamo, girasol, etc.), margarina, manteca vegetal y alimentos fritos.

Comida rápida: Evite los alimentos fritos, tratados con químicos y que estimulan la insulina y que carecen de valor nutricional: papas fritas, aros de cebolla, hamburguesas, hot dogs, chimichangas, chalupas y todos los demás.

Pescado: Evite el pescado que provenga de granjas, aguas contaminadas o de la parte superior de la cadena alimentaria marina (tiburón, espada y otros que podrían tener niveles más concentrados de contaminantes).

Frutas: Limite o evite las frutas transgénicas, cultivadas en zonas remotas o cultivadas de manera convencional con cáscaras blandas y comestibles. Busque alternativas locales u orgánicas.

Jugos de frutas y verduras: Evite los jugos con azúcar agregada o procesados con calor, o elaborados con productos cargados de pesticidas. Limite el consumo total, incluso si se trata de jugos buenos.

Granos: Evite el trigo, el arroz, el maíz, la avena, los cereales, el pan, la pasta, los muffins, los panecillos, los waffles, los panqueques, los croissants, las baguettes, las galletas saladas, los donuts, los remolinos, las tortas danesas, las tortillas, la pizza, otros granos (cebada, mijo, centeno, quinoa, amaranto, etc.) y otros alimentos horneados o procesados con alto contenido de carbohidratos. Evite incluso los granos integrales debido a los niveles más altos de fitatos, lectinas y gluten objetables. ¡Todos somos alérgicos a los granos en algún grado!

Indulgencias: Evite los alimentos con alto contenido de carbohidratos (a base de azúcar o harina) y altamente procesados: galletas, pasteles, tartas, brownies, dulces, barras de chocolate, helado, donas, paletas y otros postres congelados.

Legumbres: Limite o evite la alfalfa, los frijoles, los cacahuetes, los guisantes, las lentejas y la soja debido a su alta respuesta a la insulina y al contenido de lectina.

Carne y aves: Limite o evite los animales de granja alimentados con granos y criados comercialmente (con hormonas concentradas, pesticidas y antibióticos). Limite o evite las carnes ahumadas, curadas o tratadas con nitratos (perritos calientes, salami, etc.).

Alimentos procesados: Si viene en una caja o envoltorio, ¡piénsalo dos veces!

Snacks: Barras “energéticas”, barras de granola, pretzels, papas fritas, bocadillos inflados (Cheetos, Goldfish, palomitas de maíz, galletas de arroz, etc.) y todos los demás bocadillos a base de granos.

Azúcar, refrescos y cereales: ¡ Cuanto menos consumas, menos querrás!
Salga del ciclo de respuesta carbohidratos-insulina-estrés "alto-bajo, alto-bajo" para regular su energía y mejorar su salud.

Suplementos: Evite las vitaminas y los suplementos baratos y producidos en grandes cantidades con aditivos, rellenos, aglutinantes, lubricantes, agentes de extrusión y otros productos químicos sintéticos.

Verduras: Limite o evite las que sean transgénicas, cultivadas a distancia o de manera convencional con grandes superficies o cáscaras comestibles (verduras de hoja verde, pimientos).

Ejercicio

Cardio crónico: evite un programa constante de ejercicios cardiovasculares sostenidos de intensidad media a alta (por encima del 75 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima). Está bien realizar esfuerzos intensos sostenidos ocasionales; permita una recuperación suficiente.

Entrenamiento de fuerza crónico: Evite los entrenamientos prolongados y repetitivos realizados con demasiada frecuencia (por ejemplo, sesiones de más de una hora con series de ejercicios de aislamiento, no funcionales y agotadores).

Horario: Evite el mismo tipo, frecuencia, intensidad y duración de entrenamiento (compromete la salud, la energía y los niveles de motivación).

Estiramientos: Evitar estiramientos de músculos "fríos", sesiones prolongadas (ya sea antes o después del ejercicio) o estiramientos de grupos musculares aislados, salvo recomendación profesional por lesiones/desequilibrios.

Estilo de vida/Atención médica

Médica: Limite o evite los medicamentos recetados para problemas de salud menores que se corrigen fácilmente con cambios en el estilo de vida. Reformule la mentalidad de "arreglar el problema" en una mentalidad de "prevenir".

Sueño: No queme la vela por ambos extremos. Evite la estimulación digital excesiva por la noche, las alarmas matinales después de haber dormido poco o evitar tomar cafeína para contrarrestar una siesta muy necesaria.

Errores estúpidos: evita realizar varias tareas a la vez, distraerte o confiar en que el mundo te mantendrá a salvo (por ejemplo, mentalidad de “luz verde = ¡adelante!”). No culpes a los demás por tus errores estúpidos.

APÉNDICES DE INTERNET

He aprovechado la capacidad infinita de Internet para ampliar el Plan Primario con material de apoyo actualizado continuamente para que no se trate simplemente de un libro, sino de un punto de partida para un movimiento de estilo de vida completo. Te animo a que visites MarksDailyApple.com y explora nuestros apéndices convenientemente organizados, que incluyen referencias de texto de Primal Blueprint y lecturas sugeridas, preguntas y respuestas extensas con conocimientos más profundos sobre el contenido del libro y sugerencias detalladas de ejercicios de fuerza y velocidad, sin mencionar información diaria sobre dieta y actividad física, recetas, videos y más, "con un toque de irreverencia" en MarksDailyApple.com. A continuación se muestran las categorías relacionadas con Primal Blueprint publicadas en MarksDailyApple.com Cuando este libro se imprimió.

Referencias de texto, recursos y sugerencias de Primal Blueprint Lectura

Preguntas y respuestas sobre el plan original: todo lo que siempre quisiste preguntar... pero tenías miedo de saber

Todo sobre Grok

- Disputa sobre la evolución humana reciente
- Detalles sobre los genes que controlan la función celular
- Cómo conciliar la lógica evolutiva con las creencias religiosas
- Apodos de Grok y Korg

Dieta

- Conclusiones científicas diferentes
- Comidas balanceadas con insulina
- Fibra
- Refrescos dietéticos

Ejercicio

- Cumplimiento para deportistas con bajo contenido de grasa corporal
- Cortisol

Hormona de crecimiento humana y testosterona naturales y sintéticas

Estilo de vida

Conseguir la aceptación de los niños

Medicamentos con receta

Comparaciones de Primal Blueprint con dietas populares

Dieta Atkins

Dietas bajas en grasas (Ornish, MacDougall, Pritikin)

Dietas metabólicas y de tipificación sanguínea

Dieta Paleo

Dieta de South Beach

Dieta vegetariana,
dieta de la

zona, plan primario (ataque preventivo... ¡porque es mi libro!)

Los mayores perdedores

Ley n.° 4: Levantar objetos pesados: sugerencias de ejercicios

Entrenamiento de Grok

Rutina rápida de peso corporal

Ley n.° 5: Correr de vez en cuando: sugerencias de ejercicios

Entrenamientos de sprint para principiantes

Entrenamientos de sprint avanzados

Entrenamientos de ciclismo de velocidad

ÍNDICE

A

acidez, 111

actividad. Véase también ejercicio

insulina y, 68

en la rutina de ejercicios Primal Blueprint, 228 aumento

gradual, 236

adaptación, genética, 19–20

TDAH, 53, 59

adolescentes

estilo de vida, 52–54

necesidades de sueño, 44–45, 58

publicidad, de alimentos, 149–150

aerobic

Norma de rendimiento de acondicionamiento, 252

ritmo de movimiento lento y, 26–27, 179–180

Agile Gene, The (Ridley), 39

envejecimiento, función de los órganos y, 169–

170 agricultura

en la historia humana, 16, 17, 151

esperanza de vida y, 57 origen

de, 35 familias

primarias y, 39 alcohol, 137,

268 alcalinidad, 111

Allen, Marcos, 179

alergias a

los cereales, 153, 155 y

a los cacahuetes, 126

Machine Translated by Google

almendras, 126, 127

Ambien, 44, 58

grasas animales, 118–119, 133

alimentos de origen animal, 23–24, 109, 117–125

carnes sin antibióticos, 119, 121

anticuerpos, 45

antioxidantes, 63, 77, 109 lista

de verduras, 112

Síndrome metabólico y, 82 exposición

al sol y, 210 suplementos

como fuentes, 139–140 vitamina C como, 72

alimentos aprobados, 268–269

Armstrong, Lance, 215–216 placa

arterial, 78 edulcorantes

artificiales, 58 aterosclerosis,

62, 70, 78 insulina y, 70

objetivos deportivos, especializados, 167

zapatillas deportivas, 191, 269

Dieta Atkins, 65, 273

actitud, salud y, 11–12

B

bacterias, 141–142

ejercicios descalzos, 191 tasa

metabólica basal (TMB), 228

Bauerlein, Mark, 217 carne

seca, 127

comportamiento

niveles de glucosa y, 72 estilo de

vida moderno y, 49 puntos de

referencia, estableciendo, 88-89 bayas, 116, 127

betacaroteno, 111 bebidas,

114 aprobadas, 268

que se deben evitar,

270 bebidas

carbonatadas, 114 bicicleta. Véase

ciclismo atracones, 46 Biología

de la creencia (Lipton),

11 glucosa en sangre (azúcar en sangre), 24–25

insulina en sangre. Ver insulina

dietas para la determinación del

grupo sanguíneo, 273 composición

corporal, 183, 224 determinación de la

dieta, 110 grasa corporal, insulina de la dieta y, 66

masa corporal, 86–87

índice de masa corporal (IMC), 43 tamaño

corporal, densidad de población y, 11 obesidad limítrofe,

252 agua embotellada, 136

cerebro. Véase también

capacidad intelectual

Tamaño de los humanos primitivos en comparación con los humanos

modernos, 39 desayuno, 202

en el plan de alimentación de Kelly Korg, 233

en el plan de alimentación de Ken Korg, 229

Entrenamientos innovadores, 237

Machine Translated by Google

lactancia materna, 40, 45

respiración, durante el entrenamiento con pesas, 184–185

Vitamina B12, 153

Bush, Reggie, 168

mantequilla(s), 129, 133, 268

de semillas y frutos secos, 125–126

do

cafeína, 50–51, 59, 129, 270

calorías

de fuentes animales, 117

Sabiduría convencional sobre, 85, 87–88, 237

diariamente,

46 control de peso natural y, 63–64 en Primal

Blueprint, 224 para la pérdida

de peso de Primal Blueprint, 228, 232

cáncer

alimentos para combatir, 109

grasas saludables y, 82–83

barras de chocolate,

150 aceite de canola, 132–133, 134

Curva de carbohidratos, 90, 226, 227

carbohidratos, 88–92 para

cardio crónico, 174 grasas y,

94 comidas

ricas en carbohidratos y, 71–73 e insulina, 71–

72, 88

LDL y, 78

Síndrome metabólico y, 81–82 minimización,

223

procesados, 8, 24, 65

reducción, 82

antes de dormir, 203 peso,

gramos por día, y, 227 en plan de

macronutrientes para bajar de peso, 226 bebidas

carbonatadas, 114

carcinógenos, en protectores solares, 209

resistencia cardiovascular, 41, 58

Ver también entrenamientos

Sabiduría convencional versus modelo básico sobre los entrenamientos, 4

ejercicio cardiovascular, 170–178, 269

Sabiduría convencional sobre, 174–175

frecuencia cardíaca y, 171–174

Función cardiovascular, ejercicio aeróbico y, 171 carotenoides,

109, 111

caseína, 130

estudios de caso, 222

de los hábitos alimentarios de Kelly Korg, 231–

233 de los hábitos alimentarios de Ken Korg, 228–230, 231

Castelli, Guillermo, 74 años

Celebrex, 49 años, 84 años

células

control genético de, 21

Alimentos Primal Blueprint y 63 carnes

certificadas, 120

Certificado orgánico, 120

quesos, 130

Carnes sin químicos, 120

chocolate, 268

negro, 127, 137–138

colesterol, 73–77
Sabiduría convencional sobre, 62, 73–75
Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 3 “bueno”, 77
enfermedad
cardíaca y, 7 importancia
de, 75–76 medicación para,
47 pruebas para, 81
Chopra, Deepak,
10, 257 Cardiopatía crónica, 164
evitar, 271
La sabiduría convencional sobre, 174–177
desventajas de, 178
frecuencia cardíaca y, 173, 174–175
inflamación y, 83–84 estiramiento
y, 185 entrenamiento,
89, 235, 256
Entrenamiento de fuerza crónico, 164
estiramiento y, 185
canela, 128 ritmo
circadiano, 44
Clay, Brian, 168
dieta depurativa, 47
aceite de coco, 133
café, 129, 268, 270
funcionamiento cognitivo, omega-3 para, 83
mantequillas de frutos secos y semillas procesadas
en frío, 126 agua fría, beneficios de, 41, 57
desplazamientos, 48, 57

Sabiduría convencional

sobre calzado deportivo,

191 sobre ejercicio cardiovascular, 174–176

sobre el colesterol, 62, 73–75

sobre rutinas de ejercicio, 163

sobre fibra, 154

defectuoso,

7 sobre productos a base

de granos, 148 sobre vida

saludable, 255 sobre problemas de salud relacionados

con la inflamación, 84 vs. enfoque intuitivo del

ejercicio, 169

obesidad y, 10 sobre fuentes de alimentos

vegetales y animales, 23–24 burocracia política y ciencia

defectuosa en, 94–95 vs. Primal

Blueprint, 2–6 sobre

entrenamiento de fuerza, 180

sobre exposición al sol, 206–

207 sobre

problemas de pérdida de peso,

237 cocinar con grasas

animales, 118–119 cocción excesiva de la carne, 118 Carnes COOL. Ver

carnes etiquetadas

con el país de origen

(COOL) CoQ10,

47–48, 80 Cordain, Loren, 151 aceite de maíz, 134 corticoesteroides, 84

cortisol, 26–27, 44, 72

dormir y, 200

Costos de seguir el Plan Primario, 124-125

requesón, 127 aceite de

semilla de algodón, 134

carnes con etiqueta de país de origen (COOL), 121

intimidad de pareja, estilo de vida y, 47

Inhibidores de la COX-2, 84

CPK, 84

antojos

saciados, 100 por

azúcar, 72

proteína C reactiva, 81

CrossFit.com, 168

curcumina, 128

Ciclismo, forma adecuada para, 190

D

diario, 260–263 productos

lácteos

evitar, 270

disfrutar con moderación, 129–131, 268 peligro,

evitar, 31

Zona de peligro,

chocolate negro 92 , 127, 137–138

Darwin, Charles, 33, 35

“Premios Darwin”, 212-213

muerte

causas de, 9–11

de la vejez, 10

DeLeo, Peter, 213–214

depresión, salud y, 12 postres,

alto contenido de grasa, 138

Devany, Arte, 218
diabetes
nueces, semillas y, 126
tipo 2, 77
Diamond, Jared, 2, 151
diario. Ver diario de
alimentación
de los primeros humanos,
42–43 insulina y, 65–73
LDL, HDL y, 78 bajo
contenido
de grasa, 7 para el síndrome
metabólico, 82
metabolismo y, 8
nutrición y, 46 plantas y
animales en, 109 Primal Blueprint y,
23-24, 65 Primal Blueprint en comparación con lo
popular, 273 de familias
primarias, 40 psicológicamente
agradable, 257 verduras como
centro de, 112
occidental, 99-100 fibra
dietética. Ver fibra medios
digitales, 56, 57-59 cena
en el plan de alimentación de Kelly Korg,
233 en el plan de alimentación de Ken
Korg, 230 enfermedad. Véase también enfermedad cardíaca; afecciones
específicas enfermedad moderna
y, 45 factores de riesgo reducidos para, 64

pirámide de enfermedades, 152

ADN, desencadenantes genéticos y, 20

Dobzhansky, Teodosio, 15 frutos secos,

126, 127

beber, antes de dormir, 202 bebidas.

Ver bebidas; bebidas específicas drogas. Ver

medicamentos; tipos específicos Dugard, Martin,

215-216 La generación más tonta

(Bauerlein), 217 DVR, sueño y, 199

mi

comer

atracones, 46

condensación del período diario para, 242

tipos de alimentos y, 23–24

frecuencia de, 99–101 salud

y, 50–51

Ayuno intermitente y, 223, 241–243 en Primal

Blueprint, 61–106 antes de dormir, 202

volumen y, 67 comer

bien, Primal Blueprint

sobre, 98–102 Comer bien para una salud óptima (Weil),

98 Eaton, Boyd, 16 EGF. Ver factor de crecimiento epidural

(EGF) huevos, 123–

124, 127, 268 evitar, 270 Sabiduría convencional

frente a Primal Blueprint sobre, 3

Regla del 80%, 101, xiv–xv

elitismo, en Primal Blueprint, 254, 255
sistema endocrino, 72
energía
ejercicio aeróbico y, 171
macronutrientes y, 85–86
niveles estables de,
64 entrenamientos de fuerza y, 181
oscilaciones durante el
día, 100
entrenamientos y, 183
niveles de energía, 46, 48 contaminantes
ambientales, en pescado, 122 factor
de crecimiento
epidural (EGF), 130 epigenética, 21
equipo, zapatos
deportivos como, 191
evolución, 15–20, 35 acelerado, 19–20 vida
familiar de los humanos modernos y, 43–55 vida
familiar de los
humanos primitivos y, 39, 40–43
detención de,
18 fuentes nutricionales y, 150–151 sueño y, 197
ejercicio, 162–193,
269. Véase
también entrenamientos
de adolescentes, 53 para evitar, 271 cardio, 4, 58, 170–178 clases en, 43, 46
Comprometerse a,
247 Cumplimiento de los programas prescritos, 58–
59 Aumentar, 8–9

sensibilidad a la insulina y, 70
sprints de esfuerzo máximo y, 28
Síndrome metabólico y, 82
Programa Primal Fitness y, 161–193, 223, 228 aumento
de la actividad, 236
movimiento lento, 26–27
sprint y, 187–191
entrenamiento de fuerza y,
28 caminar como, 40–
41 abdominales marcados y, 238–
239 programa semanal para, 239–
241 plan de ejercicios, para bajar de peso, 235–241
F
modas, fitness, 161–193
comparación
entre la vida familiar primitiva y la moderna, 38–55 estrés
financiero y, 51, 59
tiempo compartido, 43, 56
pescado de
piscifactoría, 122 comida rápida,
51–52, 251–253 evitar, 269
Fast Food Nation (Schlosser), 51, 95, 253 ayuno
intermitente (IF), 223
planificado, 243
Grasa(s), 93–95. Véase también
aceites animales, 118–
119 aprobados, 133
que se deben evitar, 134

gramos de carbohidratos para acelerar la quema, 91
químicamente alterado, 24
bueno vs. malo, 93–94
saludable, 82–83
metabolismo de, 64
obesidad y, 10
omega-3, 63, 82–83
omega-6, 83
optimizar la ingesta, 223
poliinsaturados, 75
Primal Blueprint programa acelerado de pérdida de grasa,
97 funciones de, 86
saturado, 2
trans y parcialmente hidrogenado, 156-157 en plan
de macronutrientes para bajar de peso, 227
células
grasas, 68 resistencia a la insulina
y, 69-71
fatiga granos y,
155 mental,
48 metabolismo de las
grasas, 8, 171 peso de la grasa, perder, 66-67
FDA, 95
pies. Ver zapatos
Feinman, Richard, 81
productos lácteos fermentados, 129
Ferriss, Tim, 202
fibra
La sabiduría convencional sobre, 3, 154

Machine Translated by Google

Plano primigenio activado, 3

respuesta de lucha o huida, 27, 42, 44, 48, 72

entrenamiento físico y, 189

estrés financiero, 51, 59

pescado, 122–123, 127, 268

para evitar, 270

químicos en peces de cultivo, 122

aceite de

pescado, 133 en

suplementos, 140 FitDay.com, Análisis del consumo diario de alimentos por, 229–230, 233, 259 fitness. Véase también entrenamientos

modas, 161–193

Primal, 161–193

entrenamientos de velocidad para,

187–191 estrategia de cinco comidas

favoritas, 102 flavonoides, 109

alimento

Fuentes animales de, 23–24, 117–125

aprobado, 268–269

disponibilidad de, 257

reducción del colesterol, 79–80

elección entre, 108 disfrutar

con moderación, 128–136 FitDay.com

análisis del consumo diario, 229–230, 233 saludable, 46 "saludable para

el corazón", 126

fuentes vegetales de, 23–

24, 111–116 Primal, 63, 89 para familias

primarias, 39

Machine Translated by Google

abastecerse de alimentos aprobados,

calculadora de alimentos 247 , en línea, 244–

245 opciones de alimentos, 102–103

diario de alimentación, para bajar de peso, 229–230

propaganda alimentaria, libros sobre, 95

Pirámide alimenticia

en Primal Blueprint, 110 USDA, 92

calzado. Ver

zapatos

La semana laboral de 4 horas, The (Ferriss), 202, 205 cuarto

combustible. Ver cetonas

aves de corral, 119–121, 268

evitar, 270

Estudio del corazón de Framingham, 74

Frank, Robert, 218 aves de

corral en libertad, 121 carnes

frescas, 121 frutas, 109,

113–116, 268

para evitar, 270

para disfrutar con moderación, 128 en la

estrategia de alimentación Primal Blueprint, 65 lavar, 113

jugo de fruta, 268

para evitar, 270

Cuadro de "Fruit Power Rankings", 113, 115–116 combustible.

Véase carbohidratos; energía; grasa(s); cetonas; proteína

GRAMO

genes, 7–8

antioxidantes y, 109

actitud y, 11–12

hábitos de vida saludables y, 33

expresión óptima de, 22

reprogramación de, 14, 20–22

movimiento lento y, 27

organismos genéticamente modificados (OGM), 114, 115

destino genético, 11

deriva genética, 19

ERGE (enfermedad por reflujo gastroesofágico), 49

gluconeogénesis, 96

glucosa (azúcar en sangre), 24–

25 comportamiento y, 72

JMAF y, 159

resistencia a la insulina y, 69

cetonas y, 96

requerimiento diario mínimo de, 95–96 gluten,

153, 157 carga

glucémica, 114

glucógeno, 68–69, 87

OGM. Ver organismos genéticamente modificados (OGM)

objetivos atléticos,

167 Sabiduría convencional frente a plan original sobre,

6 replanteamiento, 264–

267 gobierno, Sabiduría convencional apoyada por, 95

grano(s)

evitando, 157, 270

Sabiduría convencional sobre, 2, 148, 157

en la pirámide de enfermedades, 152

En la evolución humana, 150–151 fitatos

en, 152–153

Primal Blueprint sobre, 2

procesados, 24

enteros, 46, 154

carnes alimentadas con pasto o terminadas con

pasto, 121 frutas y verduras verdes, 111

Familia Grok (personajes), 17-18, 34, 35, 255

entrenamiento cardiovascular y,

175 actividades diarias de,

55 frecuencia de alimentación de, 99–101

Recursos de Internet sobre, 272

La familia primitiva en contraste con la familia moderna, 38–43

Estiramiento de Grok Hang, 186

Sentadilla Grok, 186

gramos de carbohidratos brutos, 89

hormonas de crecimiento, resistencia a la insulina y 70

Armas, gérmenes y acero (Diamante), 151

yo

Fórmula de Harris Benedict, 228, 232

HDL, 75, 77, 78–79

Plan de alimentación Primal Blueprint y, 79

curación, natural, 41 salud.

Véase también genes

problemas relacionados con la inflamación, 83–84

estilo de vida y, 21–22 de

los humanos primitivos, 17–18

alimentos saludables, 46

Zona de fitness saludable, 252

Enfermedad cardíaca. Véase también resistencia cardiovascular .

causas de, 74

colesterol y, 7

huevos y, 123–124

grasas saludables y, 82–83

hipótesis lipídica de, 73, 75 estilo

de vida moderno y, 49 nueces,

semillas y, 126 factores de

riesgo para, 81 opciones

de alimentos "saludables para el corazón",

126 frecuencia cardíaca, 171–172

caso contra Chronic Cardio, 174–175 monitores

para, 172

Zonas de Primal Fitness para, 173–174

hierbas, 128, 268

JMAF (jarabe de maíz con alto contenido de fructosa), 159 alimentos

con alto contenido de carbohidratos, 71–73 alimentos con

alto contenido de grasas

postres, 138

carnes, 120

Hobbes, Thomas, 211 carne

sin hormonas, 119, 121 hormonas

colesterol y, 75

Cardiopatía crónica y, 178 y

respuesta de lucha o huida, 27, 42 resistencia

a la insulina y, 70

melatonina, 197–198

ejercicio excesivo y, 26–27

dormir y, 41, 200
evolución humana. Ver evolución
hambre, volumen de alimentos
y, 102 cazadores-recolectores, 17. Véase
también evolución vida
familiar de, 39,
40–43 moderno, 29–30
grasas hidrogenadas,
156 hipermetilación, 21 hipervigilancia, gestión de
riesgos y, 214–217
hipometilación, 21 hiponatremia, 136
I
SI Ver Ayuno intermitente
enfermedad,
moderna, 45 "política de
imitación" (FDA), 95 sistema
inmunológico, 41, 45, 63 ejercicio aeróbico y, 171
gluten, lectina, y, 153
azúcar y, 72
indulgencias,
268 evitar,
270 sensato, 137–
138 inflamación, reducir, 83–
84 lesiones, Cardio crónico y,
178 "zona insidiosa",
92 insulina,
8, 25 carbohidratos y, 71–72, 88,
226 dieta y, 65–
73 células grasas y, 69–71

grasas omega-3 y omega-6 y, 83 producción
de, 68 sensibilidad a,
63 azúcar y, 52, 159
comidas balanceadas
con insulina según el Plan Primal Blueprint, 86 factores
de crecimiento similares a la insulina (IGF), 70
resistencia a la insulina, grasas trans y parcialmente hidrogenadas y, 156–157 capacidad
intelectual, utilizando, 31–32, 217–219, 269 intensidad, de
los entrenamientos, 181 Ayuno
intermitente (IF), 223, 241–243 Red Internacional
de Escépticos del Colesterol, 75 recursos de Internet, 272–
273. Véase también www.MarksDailyApple.com En Internet

intimidad, estilo de vida y, 47, 48

Yo

Dieta japonesa, ácidos grasos omega-3 y en, 83 jet
lag, 201
jogging. Ver diario de
carrera, diario, 260–263
diario, 89 jugos,
114–115 evitar,
270 fruta/
verdura, 268

K

dieta cetogénica, 88-89
cetonas, 95-97
cetosis
gramos de carbohidratos para,
91 definido, 96–97
Llaves, Ancel, 94

Knaggs, Bart, 215

Actividades diarias de la

familia Korg (personajes),

55 cambios en el estilo de

vida, 254 la familia actual en contraste con la familia primitiva, 43–55

estudio de caso de pérdida de peso de Kelly Korg, 231–

233 estudio de caso de pérdida de peso de Ken Korg, 228–230, 231

carne kosher, 121

Kustes, Scott, 129

yo

lactosa, 130

leyes. Ver estilo de vida; Leyes del modelo primario

LDL, 48, 75, 76–77

formas benignas y densas de, 79

reducción de carbohidratos y, 82

medicación para controlar, 79

oxidación y, 77–79

Plan de alimentación Primal Blueprint y, 79

masa corporal magra, 86–87, 229

lectina, 153

legumbres, 158, 269

ocio. Véase juego

Lewis, Carl, 187

esperanza de vida

de los humanos primitivos, 17–18, 35,

56 del niño de hoy, 59

cambio

de estilo de vida, 254,

258 elementos que se deben evitar, 271

objetivos de, 264–267
salud y, 21–22, 33, 269 factores de
riesgo de enfermedades cardíacas y, 74
Leyes para, 195–220
de los humanos modernos, 43–55 de
los humanos primitivos, 17–18, 39, 40–43 replanteamiento
de objetivos para, 264–265 factores de riesgo
del estilo de vida, 252 levantamiento
de pesas, 164
hipótesis de los lípidos, de las enfermedades cardíacas, 73, 75
Lipitor, 47
lipoproteínas, 75
Lipton, Bruce, 11, 12 hígado,
insulina y, 69 productos locales,
111–114 selección de verduras,
111–113 longevidad, reserva de órganos y,
169–170 dieta baja en carbohidratos, 65, 88–89
cetosis y, 96 dieta baja
en grasas, 7, 76, 273 movimiento
aeróbico de baja intensidad, 170-171 ejercicio cardiovascular de
bajo nivel, 269 zona de ejercicio de bajo nivel,
171-172
L-triptófano, 202 almuerzo
en el plan de alimentación de Kelly Korg, 233
en el plan de alimentación de Ken Korg, 230
Lydiard, Arthur, 178

METRO

Dieta MacDougall, 273

macronutrientes, 62, 85–95

cálculo, 229, 232

carbohidratos, 88–92

grasas, 93–95

Proteína, 86–88

para bajar de peso, 224–227, 229, 232

magnesio, 131, 202 rango

de mantenimiento, 91

maratones, 177

margarina, 134

aceites marinos, 133

Juegos de rol multijugador masivos en línea. Véase MMORPG McGovern, George,

95 opciones de comida, dieta

“Oh, Positive” y, 98–99 hábitos alimenticios, 223

Sabiduría convencional versus modelo original, 3

comidas

Estrategia de cinco comidas favoritas,

102 equilibrada con

insulina, 86 en el diario de alimentación

de Kelly Korg, 233 en el diario de alimentación

de Ken Korg, 229-230

horarios para,

100 saltarse, 242 carne, 119-121, 268

evitar, 270

pescado y, 122–123

rojo, 117–118

atención médica, 269

elementos a evitar, 274

medicamentos, 44, 45, 47–48

dormir, 44, 58

Dieta mediterránea, 94

Mednick, Sara, 203

melanoma, rayos UVA y, 209 melatonina,

44, 197–198, 200, 202 pérdida de memoria, 53

hombres

frecuencia cardíaca para, 172

Aptitud física primaria para, 167

dietas metabólicas, 273

procesos metabólicos, 97

Síndrome metabólico, 2, 62, 77

carbohidratos y, 90 marcadores

para, 81

metabolismo

Cardiopatía crónica y, 178

energía y, 46 de

grasa, 8, 64, 171 leche,

129 lactosa

en, 130 cruda, 135

"conexión

mente-cuerpo", 11 mentalidad, positiva,

245 minerales, en productos

lácteos, 131 errores, 31, 211–214, 269

conductas a evitar, 271

MMORPG (juegos de rol multijugador masivos en línea), 53, 59

alimentos de uso moderado, 128–136

vida moderna, herencia genética y, 18 aceite

monoinsaturado, 132

movimiento, frecuencia y velocidad, 164, 170–180

multivitamínico/mineral/antioxidante, 139–140 sistema

musculoesquelético, ejercicio aeróbico y, 171

norte

siestas, 41, 203–204. Véase también beneficios del sueño,

57 curación natural, 41

carne natural, 121

selección natural, 212

Neel, James V., 16

pensamientos negativos, salud y, 11

carbohidratos netos, 89

Nexium, 48-49

Línea de productos Nike Free, de zapatos, 191

sueño no REM, 200, 203–204 fármaco

antiinflamatorio no esteroideo (AINE), 49, 84

nutrientes. Ver macronutrientes

nutrición, dieta y, 46

deficiencias nutricionales, en dietas basadas en granos, 152–153

valor nutricional, de las frutas, 116

Información nutricional, en el envase, 149

nueces y mantequillas de nueces, 125–126, 127, 144, 268

dormir y, 202

Oh

obesidad, 9–10. Véase también peso

límite, 252

Infancia, 59

Dieta “Oh, Positive”, 98–99

Aceites, 132–134. Véase también

Grasas permitidas, 133–134,

268 Evitar, 134, 270

aceite de canola, 132–133, 134

aceite de oliva,

132 vejez, morir por, 10 aceite

de oliva, 132, 134

aceitunas,

127 aceites omega-3, 63,

133 en el

pescado, 123 reducción de la inflamación con, 82–84

en frutos

secos, 126 en carnes

orgánicas, 120 en suplementos,

140–141 proporciones omega-3—Omega-6,

82, 210 aceites

omega-6, 83 en pescado, 123

Informe ORAC, 112

productos de naranja,

111 función de los órganos,

169-170 alimentos

orgánicos

chocolate,

138 huevos, 124

carnes, 119, 120 valor de, 108, 113-114

verduras, 111–113

Ornish, Decano, 76

Dieta Ornish, 273

juego al aire libre, 206
teoría de “fuera de África”, 35
ejercicio excesivo, 26–27
sobrepeso. Véase obesidad; peso, exceso
de trabajo, juego y, 205 oxidación

LDL y, 77–79
grasas poliinsaturadas y, 75

PAG

Dieta paleo, 273
Dieta Paleo (Cordain), 151 aceite de
palma, 133
células beta pancreáticas,
69 grasas parcialmente hidrogenadas, 156–
157 aceites parcialmente hidrogenados,
134 carne criada en pasturas o terminada,
121 maní y mantequilla de maní, 126, 127
Peniston, Lorena, 205
pesticidas
en frutas, 113, 114, 116
en carnes, 119
feniletilamina, en chocolate, 138 esfuerzo
físico, explosiones de, 28 físico,
166-167 fitatos,
152-153 fitonutrientes,
109
Pigg, Mike, 179
plantas
en la dieta, 109

como fuente de alimento, 23-24,
111-116 placa arterial,
78 mesetas,
246 jugar, 29-30, 204-206, 269
Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 5 venenos
(dietéticos), 24-25, 110 evitar,
148-160 granos como,
150-155 legumbres
como, 158
alimentos procesados como,
158 azúcar
como, 159 grasas trans y parcialmente hidrogenadas como,
156-157 hábitos de sueño
polifásico, 203 ácidos grasos poliinsaturados (PUFA), 2, 75,
118-119 aceites poliinsaturados,
132-133 población, evolución de,
19 control de porciones, Sabiduría convencional sobre,
237 mentalidad positiva,
245 Post American World, The (Zakaria), 256
patatas, 135
aves de corral, 121 relación
potencia-peso, 167-168 medicamentos
recetados. Véase también medicamentos
Sabiduría convencional frente a Plan primario, 6
Plan Primario. Véase también Plan Primario Leyes que
adaptan el estilo de vida primitivo a la vida moderna,
14 características de estilo de vida
aprobadas, 268-269
Dieta Atkins y, 65 Curva de Carbohidratos en, 90, 226, 227

Machine Translated by Google

sobre carbohidratos y fibra de

cereales, 89 vs. Sabiduría convencional,

2–6 costos de seguir, 124–125

crítica del estilo de alimentación,

255 diario sobre, 260–263 Zona de

peligro en, 92 comer en,

61–106, 63–64 estilo de

alimentación e inflamación, 84 sobre comer

bien, 98–102 Regla del 80%

y, 101

Pirámide alimenticia en, 110

genes y, 7–8

HDL, LDL y, 79 comidas

balanceadas con insulina, 86

Recursos de Internet para, 272–273

cetonas como cuarto combustible,

95–97 cetosis

en, 97 características del estilo de vida que

se deben evitar, 270–271 rango

de mantenimiento

en, 91 sobre carnes, 118 para el

síndrome metabólico, 82 ancestros

primarios y, 15–18

bocadillos en, 102, 127 aumento

de peso constante y, 92 abastecerse de alimentos aprobados, 247

Punto óptimo de

pérdida de peso, 91 , 221–248

Leyes del plano original, 22–33

Ley 1: Comer muchas plantas y animales, 23-24, 107-145

Ley 2: Evitar las cosas venenosas, 24-25, 147-160

Ley 3: Muévete con frecuencia a un ritmo lento, 26-27, 170-180

Ley 4: Levantar objetos pesados, 28, 180–186

Ley 5: Correr de vez en cuando, 28, 187–191

Ley 6: Dormir lo suficiente, 29, 197–204

Ley 7: Juego, 29–30, 204–206

Ley 8: Reciba suficiente luz solar, 30-31, 206-210

Ley 9: Evitar errores estúpidos, 31, 211–217

Ley 10: Usa tu cerebro, 31–32, 217–219

Primal Fitness, 161–193

proceso para, 166–169

Pirámide para, 164

zonas para la frecuencia cardíaca,

173–174 Alimentos

primarios, 89

humanos

primarios esperanza de

vida de, 35 estilo de vida de, 39, 40–43

Punto óptimo

primario. Véase Punto

óptimo Dieta Pritikin, 273

probióticos, 141–142

alimentos procesados, 111 evitar,

158, 269

carbohidratos, 8, 24,

65, 78

eliminar, 65 como venenos, 24–25 producir local, 111–114

no orgánico, 113

orgánico, 111

Productividad, ocio y, 205–206 Progreso,

seguimiento diario, 258–259 Propaganda,

sobre alimentos, 94–95 Cáncer de

próstata, alimentos y, 111 Proteína, 86–

88

quema de, 95

optimización de la ingesta,

223 por libra de masa corporal magra, 87

en plan de macronutrientes para bajar de peso, 225

proteína en polvo, 142

PUFAs. Ver ácidos grasos poliinsaturados

flexiones, 238

Pyramid

Fitness, 164

Alimentos, 92, 110

Q

tiempo de calidad, 43, 56

R

Leche cruda, 135

rBGH. Véase hormona de crecimiento bovina recombinante (rBGH)

Modelo de orígenes africanos recientes (RAO), 35

Hipótesis de origen único reciente (RSOH), 35 hormona de

crecimiento bovina recombinante (rBGH), 130–131 recreación, para

niños, 53, 59 carne roja, 117–118

plantas rojas, 111

puntos de

referencia, establecer, 89 regimentación,

evitar, 223 Reid, Daniel, 201

sueño REM, 200

Hipótesis de reemplazo, 35

reprogramación, de genes, 20–22

recursos, sobre entrenamiento de fuerza, 185

descanso. Véase

también sueño

adecuado, 29 ejercicio y, 237

arroz, 2, 7, 110, 149

silvestre, 136, 269

Richistan: un viaje a través del auge de la riqueza estadounidense (Frank), 218

Ridley, Matt, 39

factores de riesgo

para enfermedades,

64 para enfermedades

cardíacas, 81

estilo de vida, 251 gestión de riesgos e hipervigilancia,

214-217 correr, 187-191. Véase también correr,

forma adecuada, 190

zapatos y, 191

S

aceites de cártamo, 134

Sahlin, Marshall, 29-30

salmón

de granja, 122

silvestres,

123 grasas saturadas, 132, 133. Véase

también grasas Sabiduría convencional vs. Plan primario, 2

programación

ejercicio, 239–241, 269, 271

Fitness, 164

para comidas, 100

para estiramientos, 271

Schlosser, Eric, 51 años, 253

Schwartz, Sophie, 198 semillas

y mantequillas de semillas, 125–126, 127, 268

serotonina, 198, 202 aceite

de sésamo, 133

hormonas sexuales, niveles de insulina y, 71

zapatos

atlético, 191, 269

entrenamientos descalzos y, 191

Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 6 secretos del "six

pack", 238–239 cáncer de piel, luz solar

y, 207 "gen de la delgadez", 66 sueño,

269. Véase también

siestas adecuadas, 29, 197–203

por adolescentes, 44–45, 58

conductas que se deben evitar, 270

medicamentos para, 44, 58

siestas y, 41, 45, 57 hábitos

polifásicos, 203 consejos

para un sueño de alta calidad,

201–203 ciclos de sueño, 41, 44, 199–200,

203–204 meriendas

Aprobado, 268 para

evitar, 271 en el

plan de alimentación de Kelly Korg, 233

En el plan de alimentación de Ken Korg, 230
Primario, 127
Plano primigenio, 102
Snell, Peter, 178-179
SNP (polimorfismos de un solo nucleótido), 19-20 soda,
24
evitando, 270
Dieta South Beach, 65, 273
aceite de soja, 134
velocidad, de sprint, 188
FPS (factor de protección solar), 209
especias, 128, 268
sprint, 28, 164, 174, 187–191, 269 zapatos
y, 191
ISRS, 198
tubérculos ricos en almidón, 135, 268
teoría del "estado de naturaleza",
211 estatinas, 47–48, 79–80
efectos secundarios de, 58
entrenamiento de fuerza, 28, 180–186,
269 evitar, 271
Crónico, 164
Sabiduría convencional sobre, 180
Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 4
estrés
Cardiopatía crónica y, 178
ejercicio y, 237
financiera, 51
gestión, 9

dormir y, 41

pérdida de peso y, 245

estiramiento, 185–186, 269

horario para, 270

accidente cerebrovascular, huevos

y, 123–124

azúcares, 24 evitar, 159,

269 consumo de, 51–52 impacto

genético de, 21 quemaduras

solares, 208

luz solar, 269

Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 5 dieta y exposición

a, 210 exposición saludable a, 30–

31, 206–210 vitamina D y, 207

protectores solares,

209 suplementos, 139–143, 269

supervivencia del más apto, 16

¡Sobrevivir!: Mi lucha por la vida en la Alta Sierra (DeLeo), 213–214 edulcorantes. Véase

también azúcares artificiales, 58 Punto

óptimo, 91, 97,

224, 244–245 gramos de carbohidratos para la

quema acelerada, 91 compromiso con los niveles, 247

yo

¡Tome una siesta! Cambie su vida (Mednick), 203 La teoría

taoísta, el sueño y la tecnología , 201 El

Tao de la salud, el sexo y la longevidad (Reid), 201

herencia genética y, 18 estilo

de vida moderno y, 255

adolescentes. Ver adolescentes

televisión, 55, 58

Entrenamiento de 10 minutos, 163, 165, 181,

240 Hormona T-4, 70–

71 TheDailyPlate.com, 245, 259

sed, 135–136

glándula tiroides, 70–71

TiVo, sueño y, 199

aptitud física total. Véase también aptitud física

Cardio crónico y, 178Tour de Francia, evitando errores, 215–216

agentes tóxicos, ingestión, 24–25

toxinas

en pescado,

122 en granos,

153 seguimiento, del progreso, 258–259

mezcla de frutos secos, 126, 127

entrenamiento. Ver ejercicio;

fitness Entrenamiento y carreras de duatlones

(Sisson), 251 grasas trans,

134, 156–158 triglicéridos,

48, 76–77 Solución de

problemas, 244–246 alimentos

ricos en triptófano, 202 verduras

de tubérculo, 135, 268 diabetes tipo 2, 77

tú

USDA

Pirámide alimenticia y aumento de peso y, 92

Informe ORAC, 112
carnes orgánicas certificadas por, 119
Rayos UVA, 209
V
Valtin, Heinz, 135, 136 jugo
de vegetales
aprobado, 268
evitar, 270
verduras, 109, 269 evitar,
271 como
centro de la dieta, 112
lista de antioxidantes, 112
en la estrategia de alimentación Primal Blueprint,
65–66 seleccionar,
111–113 tubérculo
almidonado,
135, 268 lavar, 113 manteca
vegetal, 134 dieta
vegetariana, 273 animales con, 121
Viagra, 47
Zapatilla Vibram FiveFingers, 191
Vioxx, 49, 84
vitaminas
A, 153
B12, 153
C, 72, 153
D, 30, 131, 153, 207–208, 210 en
productos lácteos, 131 en
pescado, 122

suplementos y, 139–143

VLDL, 75, 76

volumen de alimentos, 67

Yo

Waddington, CH, 21

caminando

junto a familias primitivas, 40–

41 hacia la escuela, 58

nueces, 126

tabla de lavar, abdominales,

238–239 lavado, de frutas y verduras, 113

agua, 135–136

Beneficios del agua fría, 41, 57

Sitio web. Ver www.MarksDailyApple.com En Internet, programa

semanal de ejercicios, 239-241, peso, 52.

Véase también la obesidad de los

humanos modernos, 43.

manejo natural de, 63–64 de humanos

primitivos, 41–42 déficit de

sueño y, 198 aumento de

peso, 92 pérdida

de peso, 67

Cardiopatía crónica y, 174–175

Sabiduría convencional vs. Plan primario sobre, 5 programas

de choque para, 234

elementos críticos de, 223–224 plan

de ejercicios para, 27, 235–241 diario

de alimentos para, 229–230, 233

plan de macronutrientes para, 224–227

Enfoque primordial, 221–248
Ejercicio primario y, 166
Punto óptimo primario para, 91
razones para el fracaso, 247
lento y constante, 258
velocidad de,
234 solución de problemas para, 244–246
Weil, Andrew, 98
Dieta occidental, 100
cereales integrales, 46,
154 arroz salvaje, 136,
269 vino, 77, 118, 135, 137, 202, 268
mujer
Frecuencia cardíaca
para, 172 Primal Fitness
para, 167 Woods, Tiger,
266 plan de entrenamiento, 8–9,
168–169 entrenamientos, 165. Véase también resistencia cardiovascular
cardio, 4, 58, 170–178
niveles de energía y, 47
intenso, 178–180
intensificando, 237
Internet sobre sugerencias para, 272
estrategia de sprint para, 189–190
para el entrenamiento de fuerza, 180–
190 estresante, 26
10 minutos, 163, 182, 240
equilibrio entre trabajo y ocio, 206
Y

productos amarillos, 111

O

Zacarías, Farid, 256

Dieta de la zona, 65, 273

"Mark Sisson es una persona que predica con el ejemplo. Su estilo de vida ejemplar y su pasión por ayudar a otros a ponerse en forma han sido una inspiración para mí. A diferencia de muchos programas de dieta y acondicionamiento físico que son demasiado extremos, el Plan Primario funciona para todos".

Gabby Reece, estrella del voleibol profesional, supermodelo internacional, celebridad del fitness y madre de dos hijos.

"Sisson desmiente agresivamente la sabiduría convencional errónea sobre la dieta y el ejercicio que nos ha llevado por el camino equivocado durante décadas. El Plan Primario está respaldado por una amplia investigación científica y es simple y fácil de seguir, no por una semana o un mes, sino por el resto de tu vida".

Los doctores Michael y Mary Dan Eades, autores del best-seller del New York Times Protein Power

Estar sano y en forma se ha convertido en una tendencia común: millones de personas sudan calorías en la calle o en gimnasios y examinan con atención las etiquetas y los menús intentando hacer lo correcto para controlar el peso, retrasar el envejecimiento y sentirse sanos, en forma y con energía. Pero esto simplemente no está funcionando. Las tasas de obesidad, diabetes, artritis, enfermedades cardíacas y cáncer siguen aumentando, e incluso los entusiastas del fitness más comprometidos suelen tener entre 5 y 10 kilos de grasa corporal de más.

MarksDailyApple.com El gurú del estilo de vida saludable Mark Sisson presenta la premisa convincente de que puedes reprogramar tus genes en la dirección de la pérdida de peso, la salud y la longevidad siguiendo 10 leyes "primarias" inmutables validadas por dos millones de años de evolución humana. El Plan Primario te mostrará cómo: • La pérdida de peso se trata de insulina; modera tu

producción eliminando el azúcar y los granos (sí, incluso los granos integrales) y perderás el exceso de grasa corporal que deseas sin hacer dieta; además, mejorarás tu nivel de energía, reducirás la inflamación y eliminarás el riesgo de enfermedades.

• Comer carne, huevos y una dieta generalmente rica en grasas no sólo es saludable sino que es la clave para una pérdida de peso sin esfuerzo, un sistema inmunológico saludable y una energía ilimitada.

• Disminuir la velocidad de sus entrenamientos cardiovasculares habituales e incorporar sesiones breves e intensas de fuerza y sprints ocasionales a toda velocidad puede producir

Los beneficios del fitness son muy superiores a los de los entrenamientos mucho más largos y agotadores, y pueden eliminar el riesgo de agotamiento.